

aktuell
unterhaltsam
informativ

DER RUTZ

Die Kundenzeitung
der Bäckerei Rutz

Ausgabe 1 | 2010

Umweltgerecht und gesund

Kunden legen immer mehr Wert auf Produkte, die aus der Region kommen. Aber die Rezepte dürfen gerne international sein. Ein Interview mit Eugen Rutz über die neuesten Trends im Backgewerbe.

Seite 2

Sprechen Sie netspeak?

Chatter und Simser lieben es kurz. Statt langer Wörter verwenden sie ASCII-Art, Akronyme oder Emoticons. Im Netz herrscht eine neue Sprache. Eine Einführung in die Welt des social-networkings.

Seite 4

Mal was anderes als Computer

Warum nicht Theater spielen oder sich als Radiomoderator ausprobieren? Im Werkraumtheater Walldorf oder beim bermuda.funk in Mannheim können Kinder und Jugendliche coole Hobbies pflegen

Seite 6

Kickegugge und Siegersehen

Es ist soweit. Der Ball rollt wieder. Und nirgendwo feiert und trauert es sich so gut wie unter vielen Fans. Die besten Fan-Feste zur Fußball-Weltmeisterschaft in der Region.

Seite 7

EDITORIAL

Mit Spaß lernt es sich am besten

Rutz bietet seinen Auszubildenden attraktives Rahmenprogramm



Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen den Rutz in einem neuen Look vorstellen zu dürfen.

Das neue Layout ist frisch und doch traditionell. Es wirkt freundlich und warm, aber auch strukturiert. Es soll zum Lesen unserer Zeitung einladen und eine schnelle Orientierung ermöglichen.

Die neue Form spiegelt unsere Unternehmensphilosophie wider: Modernität mit traditioneller Handarbeit zu verbinden, mit der Zeit zu gehen aber dennoch gute alte Werte wie Qualität und Kundenfreundlichkeit zu pflegen.

Das ist die Zeitung der Bäckerei Rutz. Dies sollen Sie auf den ersten Blick erkennen. Wir haben die Kundenzeitung noch stärker in unseren Außenauftritt eingebunden. Das Layout entspricht unserem Rutz-Design, das Sie ja schon von unserer Inneneinrichtung, unseren Plakaten, Fahnen, Tüten und Schriftzügen her kennen.

Wir hoffen, dass Ihnen das neue Layout zusagt.

Viel Spaß beim Lesen!
Oliver Rutz

„Wir wollen, dass sich unsere Auszubildenden nicht nur fachlich hervorragend qualifizieren, sondern auch, dass sie ihren Arbeitsalltag selbstständig meistern und Spaß an ihrem Beruf haben“, fasst Brigitte Rutz die Ausbildungsziele bei der Bäckerei Rutz zusammen. Die Auszubildenden erhalten daher nicht nur eine fachlich gute Ausbildung. Viele zusätzliche Veranstaltungen und Maßnahmen helfen den ihnen, rasch bei Rutz Fuß zu fassen, sich überbetriebliche Kenntnisse anzueignen und die eigenen sozialen Fähigkeiten auszubauen.

Einführungstag gegen Nervosität

Der erste Ausbildungstag dient ganz dem Kennenlernen. Brigitte Rutz: „Wir wollen unseren neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern helfen, rasch die erste Nervosität abzubauen und bei uns anzukommen.“ Zuerst stellen sich die Familie Rutz und direkte Vorgesetzte vor. In kurzen Vorträgen erfahren die Jugendlichen dann, worauf Rutz beim Backen und beim Verkauf Wert legt und was das Unternehmen und die Berufsschule von den Azubis erwarten. Danach schließen sich ein Rundgang durch die Backstube und eine Fahrt in die Filialen an. Schließlich sollen die zukünftigen Bäcker wissen, wo ihre Backwaren verkauft, und die zukünftigen Verkäuferinnen, wo und wie die Brote und Kuchen entstehen. Zum Schluss lernen die Neuen ihren Ausbildungsplatz und ihre Ausbilder kennen. Gegen Mittag endet der Einführungstag, sodass genug Zeit bleibt, die ersten Eindrücke zu verdauen.

Alle Auszubildenden erhalten einen Einarbeitungsplan und eine Willkommensmappe. Im Einarbeitungsplan können sie verfolgen, was sie wann und wie lernen werden. In der Willkommensmappe stehen kurz und knapp die wichtigsten Informationen für den Anfang: Die Geschichte der Bäckerei Rutz, die Unternehmensleitsätze, wie absolute Kundenorientierung und Achtung vor Mensch und Natur. Sie erfahren, woher die wichtigsten Zutaten kommen, wer ihre Ansprechpartner sind und wie das Kassensystem aussieht.

Azubitreffen für mehr Wissen

Alle zwei Monate treffen sich unterschiedliche Gruppen von Auszubildenden und eine Verkaufs-

leiterin für ein paar Stunden, um sich auszutauschen und weiterzubilden. Sie können dort Probleme besprechen, sich aber auch notwendiges Wissen aneignen, um schneller gut und selbstständig zu arbeiten: Welche Inhaltsstoffe haben unsere Backwaren? Wie stellt man einen Brezetteig her? Welche Allergien auf Backwaren gibt es? Was zeichnet den Kaffee aus? Wie bediene ich einen Kunden? Wie funktioniert eine Kassensabrechnung? Während der Azubitreffen bereiten sich die Azubis auf die praktische Zwischen- und Endprüfung vor und werden bei schulischen Problemen unterstützt, damit sie die Prüfungen gut schaffen.

che Dinge üben, wie zum Beispiel die Initiative zu ergreifen oder gut im Team zu arbeiten.“

Lehrlingsausflug in die Gaudi

Einen Tag lang nur Spaß haben, im Freizeitpark, im Hochseilgarten oder wie beim letzten Ausflug beim Floßbauen am Ufer des Neckars. Die Aufgabe: Aus Seilen und Fässern ein Floß zu bauen und den Neckar zu überqueren. Wer als erste Gruppe heil das andere Ufer erreichte, hatte gewonnen. Nass war's und lustig. Brigitte Rutz: „Damit möchten wir uns bei unseren Azubis für ihr Engagement und ihre Loyalität bedanken.“ /sp



Workshops zum Ausbau verborgener Talente

Einmal im Jahr ist für alle Rutz-Azubis Showtime. Dann tauchen sie in eine andere Welt ein, zum Beispiel in die des Theaters. Sie machen Körper- und Stimmübungen, schlüpfen in unterschiedliche Rollen, lernen, mit der Mimik unterschiedlichste Gefühle auszudrücken und kurze pantomimische Stücke aufzuführen. „Wir wollen, dass unsere Azubis Spaß haben“, sagt Brigitte Rutz. „In den Workshops können sie jedoch auch ihr Selbstbewusstsein stärken und spielerisch ein paar nützlich-

Wir suchen noch Auszubildende als Fachverkäuferinnen und Fachverkäufer

Ausbildungsstart:
1. September 2010
Infos unter: www.rutz.de

Umweltgerecht und gesund

Die neuesten Trends bei Backwaren

Kunden legen immer mehr Wert auf Produkte, die aus der Region kommen. Dann können sie sicherer sein, dass diese fair und umweltgerecht produziert werden. Aber die Rezepte dürfen gerne international sein. Ein Interview mit Eugen Rutz über die neuesten Trends im Backgewerbe:

Inwieweit hat sich das Einkaufsverhalten der Kunden geändert?

Wir beobachten, dass die Nachfrage nach sehr billigen oder nach qualitativ sehr hochwertigen Produkten wächst. In Zukunft werden sich vor allem Bäcker behaupten, die, wie wir, Qualität zu vernünftigen Preisen anbieten.

Worauf achten Kunden, die auf Qualität setzen?

Sie wollen Backwaren essen, die nicht nur gut schmecken, sondern auch nahrhaft und gesund sind. Man beginnt, alte Getreidesorten wie Emmer oder Einkorn wieder zu entdecken, da sie viel mehr Protein und wichtige Mineralien und Nährstoffe wie Magnesium, Zink, Eisen und Carotinoide enthalten als moderne Sorten. Die Bauern aus der KraichgauKorn®-Gemeinschaft, von der wir unser Mehl beziehen, testen gerade den Anbau von Einkorn. Ich denke, dass wir im nächsten Jahr die ersten Brötchen und Brot aus Einkorn anbieten können.

Welche Backwaren liegen im Trend?

Die Nachfrage nach mediterranen Backwaren nimmt zu. Das sind Brote und Brötchen, die vor al-

lem aus Weizenmehl bestehen. Sie besitzen eine Krume mit großen Poren und eine schöne Kruste, wie zum Beispiel unser Besenlaib und unser Focaccia. Immer beliebter werden zudem Brote und Brötchen mit Oliven, getrockneten Tomaten oder anderen „Beigaben“, wie unsere Pepperinos und Oliven-Flütes.

Hat der Bioboom auch die Bäckereien erfasst?

Immer mehr Kunden denken ökologisch. Sie legen vielleicht keinen Wert darauf, Backwaren zu kaufen, die nach den strengen Regeln von Biosiegeln produziert sind, aber sie wollen mit gutem Gewissen essen und darauf vertrauen können, dass die Produkte fair und umweltgerecht hergestellt sind. Sie kaufen daher immer gezielter Produkte, die in ihrer Region angebaut und verarbeitet werden. Denn dann können sie besser nachvollziehen, was, wo und wie produziert wird. Wir denken genauso und beziehen daher schon seit vielen Jahren so viele Rohstoffe wie möglich aus dem Kraichgau. Wir verwenden zum Beispiel nur Äpfel aus der Region oder Mehl aus KraichgauKorn®. Dieses Korn ist ungespritzt, nicht genmanipuliert, wenig gedüngt und von höchster Qualität.

Welche Änderungen in den Essgewohnheiten beobachten Sie sonst noch?

Das klassische Mittagessen gehört immer mehr der Vergangenheit an. In der Mittagspause trinken viele nur eine Tasse Kaffee und essen einen kleinen Snack. Wir haben daher fast alle unsere



Filialen zu modernen, schönen Cafés umgebaut, in denen unsere Gäste hochwertigen Kaffee erhalten und immer wieder neue Snacks ausprobieren können – wie Ciabattafladen, die mit Antipasti gefüllt sind, oder Schwarzbrotstullen mit frischen Aufstrichen aus Lachs oder Krabbenquark. Die Brotaufstriche werden von uns jeden Tag frisch

zubereitet und enthalten keine Konservierungsstoffe. Immer mehr Menschen leiden an Allergien. Wir bemühen uns, auch für diese Kunden schmackhafte Produkte anzubieten, die sie ohne Bedenken verzehren können. /sp

14 Goldmedaillen für Rutz

Ausgezeichnetes Ergebnis bei der Brotprüfung

Qualität ist ein Markenzeichen von Rutz. Das bestätigt auch immer wieder das Institut für die Qualitätssicherung von Backwaren. Bei der diesjährigen sensorischen Brotprüfung erhielt Rutz für 14 Backwaren Goldmedaillen: Flintstone, Schwäbische Seele, Kornkraft-Weck, Sonnkorn-Saatenbrot, Besenlaib, Pain-Boulin, Sonnkorn-Roggenbrot, Oliven Flüte, Sonnkorn-Sonnenblumenbrot, Panino, Bauernbaguette, Pepperino, Focaccia und das Korn-Kraft Laible. Testen Sie doch auch einmal.



Rutz-Mitarbeiter im Lauffieber

Beim 19. Wieslocher Stadtlauf am 18. April gewannen Rutz-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter den 2. Platz als „Stärkstes Team“

Das Wetter liebt den Stadtlauf Wiesloch und zeigt sich fast immer von seiner besten Seite. Auch dieses Jahr hatten die kleinen und großen Läuferinnen und Läufer optimale Bedingungen. Insgesamt kamen 706 Erwachsene und 359 Kinder ins Ziel. Die Rutz-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter konnten sich sehen lassen. Adrian Geiger gewann den 600 m-Lauf und Heike Lorenz, Verkäuferin in der Filiale Rohrbach, wurde bei der Konkurrenz W40 Zweite. Den zweiten Preis gewann die Bäckerei Rutz auch in der Kategorie „Stärkstes Team“.

Mit 28 Mitarbeitern und sechs Kindern ging die Bäckerei Rutz an den Start. Aber Rutz beteiligte sich nicht nur mit starken Läuferinnen und Läufern. Die Bäckerei Rutz und der Stadtlauf Wiesloch blicken auf eine lange Geschichte zurück. Rutz engagiert sich schon seit vielen Jahren für die Veranstaltung. Und das nicht nur als Hauptsponsor. Viele Rutz-Mitarbeiter helfen, wie auch die letzten Jahre, tatkräftig mit, damit der Lauf, was er immer tut, gut und erfolgreich über die Bühne geht. Die Auszubildenden von Rutz organisierten zusammen mit Verkaufsleiterin Helga Lepp und Versandleiter Andreas Lampert eine Fankurve. Sie feuerten die Läuferinnen und Läufer an der zuschauerarmen Waldstrecke mit starker Musik und erfrischenden Getränken an. Brigitte Rutz verteilte zusammen mit den Verkaufsleiterinnen Dorit Bauer und Ramona Kuehl und dem nahezu gesamten Verwaltungsteam Brezeln im Stadion. Alle Führungskräfte halfen beim Aufbau und der Organisation des Laufs. Dann bis zum nächsten Jahr! /sp



In der Verwaltung laufen die Fäden zusammen

Gerade mal acht Mitarbeiter managen die Verwaltung von Rutz

Während die Bäcker in der Backstube von Rutz die letzten Brote in den Ofen schieben und die Konditoren die letzten Torten dekorieren, fängt für Bilanzbuchhalterin Silvana Schwarz in der Verwaltung von Rutz der Arbeitstag jetzt erst richtig an. Ihr Produkt sind keine Brote und Brötchen, sondern Zahlen, nicht ganz so schmackhaft, für Rutz

organisieren. Eine Woche lang sollen Marmorzöpfe und Marmorkuchen von Rutz im Fokus stehen. Sandra Merkle informiert Produktionsleiter Andreas Geiger, wie viele Zöpfe in den nächsten Tagen mehr gebacken werden müssen. Sie gibt die Liefermengen für die einzelnen Filialen in das digitale Versandsystem ein, überspielt eventuell

alle Arbeitsprozesse gut verzahnt sind“, bringt Tobias Knittel, der unter anderem für das Controlling zuständig ist, die Verwaltungsaufgaben auf den Punkt. So kümmert sich Sandra Merkle darum, dass die Backstube weiß, wie viele Backwaren die Filialen am nächsten Tag benötigen, und Marlen Huber bestellt alle Rohstoffe. Silvana Schwarz ist

bote ein. Silvana Schwarz übertrug letztes Jahr die gesamte Finanzdokumentation auf ein neues Buchhaltungssystem. „Wir können jetzt viel mehr Buchungen automatisch übertragen und tagesaktuelle Auswertungen vornehmen“, erklärt sie die Vorteile der neuen Software.

Sandra Merkle optimiert gerade zusammen mit ihrer Kollegin Kitima Rudicharoen die Bestellannahme der Filialen. Bisher rufen Sandra Merkle und ihre Kollegin Nelly Mitsch alle Filialen an, um die Bestellungen an Backwaren für den nächsten Tag aufzunehmen. Daraus fertigen sie dann Produktions- und Versandlisten für die Bäcker und Fahrer an. Das soll in naher Zukunft vereinfacht werden. „Die Filialleiterinnen werden dann die Bestellungen direkt in die Kasse eingeben“, sagt Kitima Rudicharoen. „Wir können die Listen zentral abrufen und an die Backstube weiterleiten. Das erspart uns Zeit und den Filialleiterinnen Stress, denn sie können den Zeitpunkt für die Eingabe der Bestellungen selbst wählen.“



Sandra Merkle



Britta Rönitz



Silvana Schwarz

aber ebenso wichtig. Silvana Schwarz ist für die Buchhaltung zuständig. Sie überweist Gehälter, meldet neue Mitarbeiter bei der Sozialversicherung an, bucht Überstunden und Urlaubstage und sie kümmert sich um die Bilanz. Diese hält sie jedes Jahr drei Monate in Schach. Es dauert, bis alle finanziellen Vorgänge so aufbereitet sind, dass der Steuerberater daraus die jährliche Geschäftsbilanz erstellen kann. Umsätze, Aufwendungen, Forderungen, Zinsen, Rückstellungen, Steuern: Alle diese Zahlen listet sie nicht nur genauestens auf, sondern überprüft sie auch sorgfältig. Silvana Schwarz: „Es ist wichtig, dass die Geschäftsleitung ein absolut korrektes Bild der Vermögens- und Ertragslage erhält und das Unternehmen darauf aufbauend steuern kann.“

Unterstützung für alle

Im Zimmer nebenan hilft Sandra Merkle gerade den Verkaufsleiterinnen, eine Aktionswoche zu

geänderte Preise in die Kassen der Filialen und druckt entsprechende Preisschilder aus. Sandra Merkle: „Ich versorge die Filialen mit allem, was sie für den Verkauf benötigen.“

Aus dem Büro hört man die fröhliche Stimme von Britta Rönitz, die gerade einen Gast empfängt und dann wieder zum Telefon eilt, um einen Anrufer weiterzuleiten. „Meine Aufgaben sind hier fließend und vielseitig, und das gefällt mir“, erzählt sie. „Neben meiner Bürotätigkeit macht mir der Umgang mit Menschen besonders viel Spaß.“ Zu den Aufgaben im Empfang übernimmt sie die Kassenbuchhaltung, die Buchung von Eingangs- und Ausgangsrechnungen und hilft im Einkauf aus.

Gut verzahnt

Beim Verwaltungsteam der Bäckerei Rutz laufen alle Fäden zusammen. Es betreut die Mitarbeiter, organisiert den Einkauf, leitet und dokumentiert die finanziellen Prozesse. „Wir sorgen dafür, dass

dafür verantwortlich, dass die Steuern rechtzeitig abgeführt werden, und Britta Rönitz, dass Rechnungen ordnungsgemäß beglichen werden. Sie alle halten der Geschäftsleitung, dem Verkauf und der Produktion den Rücken frei. Und dazu gehört auch, dass sie sich um alle auftretenden Probleme kümmern. Fällt eine Maschine aus, koordiniert Marlen Huber die Arbeit von externen Monteuren und internen Hausmeistern.

Flexibel und innovativ

Alle Mitarbeiter haben ihren Verantwortungsbereich, kennen sich aber meist auch in einem anderen Aufgabenfeld so gut aus, dass sie ihre Kollegen vertreten können. Man arbeitet Hand in Hand, verlässt sich aufeinander. Die Aufgaben sind so aufgeteilt, dass Luft bleibt, um Sonderprojekte zu übernehmen. Britta Rönitz organisierte zum Beispiel während des Neubaus der Backstube den Schriftverkehr und holte Ange-

Effizient und dennoch menschlich

Alle Prozesse sollen kontinuierlich einfacher und besser werden, das ist Ziel des Verwaltungsteams. Je geringer der Verwaltungsaufwand, umso niedriger können die Preise für die Backwaren gehalten werden, trotz der wertvollen, meist naturbelassenen Rohstoffe, die Rutz verwendet. So pflegt Azubi Michelle Gernet eine zentrale Rezeptdatenbank, in der alle Rezepte schnell abgerufen werden können. Marlen Huber hat die Bestelllisten für Rohstoffe so aufgebaut, dass sie dem Aufbau des Lagers entsprechen.

Moderne Systeme wie DATEV oder Marvin sind integraler Bestandteil des Verwaltungsalltags. „Aber dennoch versteckt sich hier niemand hinter Maschinen“, sagt Tobias Knittel. Im Gegenteil. „Der Kontakt ist ehrlich und persönlich“, findet Silvana Schwarz. „Hier ist man Mensch und nicht nur eine Nummer.“ Man nimmt sich Zeit füreinander, lässt die anderen am eigenen Leben teilhaben. Und so treffen sich die Verwaltungsmitarbeiter jeden Montagmorgen erst einmal auf eine Tasse Kaffee und eine Runde Plauderei. Dann kann die Woche beginnen. /sp

Leckere Fitmacher

Gesund und gut: Diese Kombination ist unwiderstehlich. Schmackhafte Fitmacher gibt es bei Rutz für jeden Geschmack. Hier ein paar Appetizer:

Bircher Müsli

Bircher Müsli von Rutz schmeckt allen, die es leicht und fruchtig mögen. Die sättigende Grundlage des Bircher Müsli bilden Haferflocken, Dinkelflocken, Leinsamen sowie gehackte Hasel- und Walnüsse. Diese sind verpackt in eine cremige Mischung aus Milch, Joghurt und Sahne. Und die Krönung: frische Äpfel, Bananen, Himbeeren und Heidelbeeren.



Sonnenkorn Dinkel

Wer morgens zum Frühstück ein knuspriges Sonnenkorn Dinkel-Brötchen verzehrt, bleibt lange satt. Das Rezept: Sauerteig aus Dinkelvollkornmehl und Leinsamen, Hefe, naturbelassenem Quellsalz und Wasser. Einfach, aber knackig gut!



Rübllibrot

Rübllibrot ist ein leichtes, frisches Brot, das besonders gut zu sommerlichen Aufstrichen passt. Das Mischbrot aus Roggen- und Weizenmehl enthält gerösteten Sesam und geraspelte Karotten. Es schmeckt nussig und fruchtig zugleich, eine ungewöhnliche, aber sehr schmackhafte Kombination.

Sprung über die Hausschlucht

Die Extremsportart Parkour ist voll im Trend

Parkour-Sportler rennen über Dachfirste, klettern an Hauswänden hoch, springen über Bauzäune. Laufe möglichst schnell von A nach B und überwinde dabei alle Hindernisse, ohne andere Menschen zu stören oder Bauten, Gegenstände und die Natur zu beschädigen. Die Regeln der Extremsportart Parkour sind einfach, aber wer sie beherrschen will, muss extrem fit sein und seinen gesunden Menschenverstand einsetzen, sonst kann es gefährlich werden.

James Bond, „Casino Royale“, Malaysia. Daniel Craig alias James Bond jagt den Waffenschlepper und Drogenhändler Mollaka durch eine riesige Baustelle. Mollaka, dargestellt von Sebastian Foucan, klettert an Baugerüsten hoch, rennt in schwindelerregender Höhe über Auslegerkräne, kämpft dabei noch mit 007, springt meterweit in die Tiefe, schwingt sich halsbrecherisch durch ein enges Loch in der Wand und rennt davon. Sebastian Foucan ist weder Stuntman noch Schauspieler. Er ist Freerunner. Das ist eine Sonderform von Parkour. Viele Sportfans bestaunen Parkour längst nicht mehr nur im Kino, sondern üben Parkour selbst aus. Sie tauschen den Kletterfelsen gegen die Hauswand und das Reck gegen das Baugerüst aus.

Mehr als nur ein Sport

Die Regeln von Parkour sind einfach: Lauf in der Stadt oder in der Natur auf dem schnellsten Weg von A nach B. Überwinde jedes Hindernis, das im Weg liegt, mit flüssigen, effizienten Bewegungen.

Betriebe minimalen Aufwand. Verliere nie die Kontrolle über deine Bewegungen. Traceure, wie Parkour-Sportler auch genannt werden, springen über Pfützen, Bänke, Mülltonnen. Sie schwingen sich über Bauzäune, klettern Litfaßsäulen hoch und wieder runter, joggen über Dächer, hangeln sich von meterhohen Mauern und hechten über Hausschluchten.

Parkour ist eine Extremsportart. Wie anderen Extremsportlern geht es Traceuren darum, die eigenen Leistungsgrenzen zu erfahren und zu verschieben, nicht irgendwo im Himalaya, sondern dort, wo sie wohnen. Parkour ist ein Wettstreit mit sich selbst, Wettkämpfe werden keine ausgetragen. Parkour prägt aber auch die Einstellung zum Leben: Ein Jugendlicher beschreibt das im Blog von www.parkour-germany.de so: „Bei Parkour lerne ich, aus Hindernissen Wege zu machen, das hilft nicht nur beim Sport, sondern auch bei schweren Schularbeiten.“

Sicherheit vor Risiko

Parkour ist eine billige Sportart: Gute rutschfeste Laufschuhe und bequeme Kleidung, das ist alles, was man braucht. Mehr Gedanken sollte man sich jedoch über die Sicherheit machen. Parkour kann gefährlich werden, wenn man es nicht kann. Sicherheit ist daher oberstes Gebot. Sicherheit bedeutet vor allem, Risiken zu kalkulieren und gut einzuschätzen, was Körper und Mut leisten können und möchten. Ernst zu nehmende Traceure wagen nur Sprünge, von denen



sie sicher sind, dass sie diese auch schaffen. Im Training wird der Schwierigkeitsgrad in sehr kleinen Schritten langsam gesteigert. Und das bedeutet: Bevor man sich an Hindernisse herantwagt, immer und immer wieder die Grundtechniken zu üben. Dazu zählen: Balanceübungen, Weitsprünge, Klimmzüge, Rollen oder Abstützbebewegungen in der Drehung. Eine gute Auflistung der Techniken findet man unter www.parkour.de. Am besten trainiert man mit anderen und erfahrenen Traceuren zusammen. Traceure gibt es mittlerweile auch im Kraichgau. Trainingspartner vor Ort, die einem das eine oder andere beibringen,

findet man unter www.netzathleten.de unter den Stichworten Sportler und Trainingspartner oder unter www.parkour.de, Stichwort Teams. /sp

Links zu Parkour und Trainingspartnern

www.parkour.de
www.parkourteam.de
www.netzathleten.de

Sprechen Sie netspeak?

Einführung in die schöne virtuelle Welt des social-networkings

Wer trifft sich heutzutage noch von Angesicht zu Angesicht mit seinen Freunden im Café oder in der Kneipe? Nur echte Oldies.

Es geht doch viel einfacher: Wer online ist, ist nie allein. Über Social-Network-Plattformen (z. B.: „MySpace“, „Facebook“, „studivZ“/„schülerVZ“ oder „Twitter“) hat man nicht nur alle Freunde im Computer, sondern man kann auch – ganz ohne aus dem Haus zu gehen – jeden Tag neue Bekanntschaften schließen. Allerdings sollte man für die Kommunikation via Internet in Chats, in News-groups oder auch in Messengers wie ICQ & Co. den Netzjargon beherrschen.

Da gibt es zum einen die Akronyme, das sind Kurzworte, die aus den Anfangsbuchstaben mehrerer Wörter gebildet werden – wobei die Akronyme im Netzjargon auch oft mit anderen Zeichen oder mit Zahlen kombiniert werden.

Trotzdem fehlen beim Chatten im Vergleich zu einem Gespräch viele Informationen – zum Beispiel Mimik, Stimmlage, Lautstärke, Ironie ... Diese kommunikativen Zwischentöne kann man im netspeak mithilfe der Emoticons oder Smileys darstellen.

Und mit ASCII-Art kann man dann der neuen Chat-Bekanntschaft auch gleich die erste (virtuelle) Rose schenken: @}~,-,-,--

ASCII-Art sind Piktogramme, die aus den 256 Zeichen des ASCII-Zeichensatzes zusammengesetzt sind.

Also dann:

HAND + SU im Netz! :-)) (Heißt: Have a nice day (Haben Sie einen schönen Tag!) + see you (wir sehen uns) im Netz! /rs

Akronyme

Akronym:	Bedeutung:	übersetzt:
FAQ	Frequently Asked Questions	Häufig gestellte Fragen
GIDF/GIYF	Google ist dein Freund/Google is your friend	Nutz eine Suchmaschine, bevor du mich fragst!
UTFSE	Use The Fucking Search-Engine	Benutz die verdammte Suchmaschine
GN(8)	Good Night	Gute Nacht
LOL	Laughing Out Loud	Lautes Lachen
n1	Nice one	Schön!/Gut gemacht! - Oft als Antwort auf einen Witz
4U	For you	Für dich
4YEO	For Your Eyes Only	Nur für dich/privat
WTH	What The Hell	Was zum Teufel?
w8	Wait	Warte
THX/TNX/TX	Thanks	Danke
TIA	Thanks In Advance	Danke im Voraus
wombat	waste of money, brains and time	Verschwenden von Geld, Hirn und Zeit
W/ oder \W/		Ich grüße Dich (von: Fingerhaltung beim StarTreck-Gruß)
mompls	moment please	einen Moment bitte
pliaS	play it again Sam	sag/tu/ ... das bitte nochmal
kP		Kein Plan
HDL		Hab dich lieb
HdGDL		Hab dich ganz doll lieb



Und wer sich richtig reinknien will, kann hier weitere Akronyme finden: www.chatslang.de/index.htm

Noch mehr Smileys für jede Stimmungslage findet man: www.smiliesunlimited.com/index.php oder hier: www.smileyplanet.de

ASCII-Art

:)	glücklich - Standard-Smiley
:~)))g	superlustig
:D	lautes Lachen
:)	zwinkern (nicht so ernst gemeint)
:ll	verärgert; wütend
[-(Stirn runzeln / wütend
:P	Zunge rausstrecken
-x	Kuss geben
-.#	
xoxox	knuddeln und knutschen
[-)	Augen zu; bin eingeschlafen
:-e	enttäuscht
:-o	erschrockenes/erstauntes Oh

Mehr ASCII-Art unter: www.ascii-art.de



Schleudern muss nicht das Aus sein

Beim Fahrsicherheitstraining des ADAC übt man, gefährliche Situationen zu bewältigen

Ich stehe mit meinem Auto auf einem Hügel des ADAC-Trainingsgeländes am Hockenheimring. Vor mir eine kurvige Straße, die steil bergab führt. Die Fahrbahn ist nass und rutschig. Nur noch 0,2 % Haftung, wie auf Eis. „Auf 60 km/h beschleunigen, Hindernissen ausweichen, bremsen und sofort gegenlenken“, tönt die Stimme von ADAC Trainer Gerhard Grolig aus dem Funkgerät neben mir. Über das Gerät stehen alle Teilnehmer in Kontakt mit ihm. Genauso habe ich mich auf der

Allein unter Männern

Als ich heute Morgen im Fahrsicherheitszentrum des ADAC ankomme, warten die anderen Teilnehmer schon auf mich: 11 coole Jungs mit coolen Autos: BMW, Mercedes SLK, die Mehrzahl übt mit Sportwagen und edlen Karossen. Ich bin die einzige Frau – und fahre einen Kleinwagen. 11.000 Menschen nehmen im Jahr an den Fahrsicherheitstrainings des ADAC in Hockenheim teil.

baut, die bestimmte Fahrsituationen simulieren, wie zum Beispiel Aquaplaning oder plötzlich auftauchende Hindernisse.

Zwischen Schleuderkursen nützliche Theorie

Die Sicherheitsübungen bauen sachte aufeinander auf und werden in kleinen Schritten schwieriger: Wir steuern durch glitschige Kurven, kommen auf „schneeglatter Fahrbahn“ und aus hohem Tempo heraus kurz vor einer Wasserwand zum Stehen, oder auch nicht, und üben das Bremsen und Ausweichen dann im Gefälle. Wir alle sind baff, wie schnell unsere Autos, auch die Sportwagen, ins Schlingern geraten, und wie schwierig es ist, sie unter Kontrolle zu halten, trotz ABS und ESP. Zwischen den Übungen füttert uns Gerhard Grolig mit Theorie über die häufigsten Ursachen und Vermeidung von Gefahren. Er erklärt uns, wie wir lenken müssen, wenn das Auto vorne oder hinten ausbricht; was tun, wenn der Reifen platzt! Viele Hinweise sind für mich neu: Ich wusste zum Beispiel nicht, dass man beginnendes Aquaplaning daran erkennt, dass die Nässe Spuren des Vorderfahrers sofort wieder zusammenlaufen.

Schleudern kommt. Ich bin dran. „Auf 50 km/h beschleunigen“, tönt Groligs Stimme aus dem Funkgerät, „an der Einfahrt Kupplung drücken, bremsen und wenn das Heck ausbricht, nach rechts und dann wieder gegenlenken.“ Vor lauter Vorsicht lenke ich zu früh ein und ... das Auto dreht, dreht, dreht, dreht. „Bremsen!“, tönt es aus dem Funkgerät. „Bremsen Sie!!!“ Der Container und die vor dem Parcours parkenden Autos kommen näher und näher. Eine kleine Ewigkeit, und dann kommt mein Hüpf zum Stehen – kurz vor der Containerwand und kurz vor den Autos. Das war knapp – und peinlich. Aber zum Schämen ist keine Zeit. „Back in the saddle again“, heißt es wieder und beim zweiten Versuch klappt es dann. Das Intensivtraining ist anstrengend, aber auch lustig und auf jeden Fall lehrreich. Ich weiß jetzt, dass mein Cuore und ich eine explosive Mischung sind und wir uns nicht zu viel zumuten sollten. Ich kann jetzt nicht unbedingt besser Auto fahren, dazu müsste ich das Gelernte noch öfters üben, aber ich habe nun keine so große Angst mehr, bei Schnee zu fahren oder auf engen Serpentinaugen. Und eines weiß ich ganz genau: Ich lasse mich nie wieder drängeln! /sp



Achterbahn Silver Star im Europapark gefühlt, auf dem höchsten Punkt schwebend, kurz bevor wir kreischend in die ersten Tiefen stürzten. Nur dass ich diesmal selbst am Lenker sitze.

Tief einatmen, Gaspedal durchdrücken, kuppeln. Ich fliege fast über die spiegelglatte Fahrbahn und krache voll durch die erste Wasserwand aus Fontänen. Wäre das eine Mauer gewesen ...! Scheibenwischer an und dann: back in the saddle again: beschleunigen, bremsen, ausweichen, gegenlenken. Klappt doch! Mit Vollgas rase ich den Hügel wieder hoch. Das ADAC-Sicherheitstraining beginnt, Spaß zu machen.

Man kann unter unterschiedlichsten Angeboten wählen: Basis, Intensiv, Fortgeschritten, Motorrad, Allrad. Für Frauen, die gerne unter sich üben wollen, gibt es Extrakurse.

Zuerst will Gerhard Grolig von uns wissen, was wir lernen wollen. Unsere Erwartungen decken sich mit den Zielen des Intensivtrainings: 1. Erfahren, was unser Fahrzeug in gefährlichen Situationen leistet und wie wir damit klarkommen 2. Lernen, Gefahren zu vermeiden und üben, sie zu bewältigen.

Und dann geht's los. Auf dem ADAC-Sicherheitsgelände sind unterschiedliche Parcours aufge-

So ist das also, wenn es brenzlig wird

Der letzte Parcours: Die Fahrbahn ist spiegelglatt und so präpariert, dass das Auto automatisch ins



Informationen zum Trainingsangebot

Der ADAC bietet Sicherheitstrainings für unterschiedlichste Zielgruppen und Fahrzeuge, für junge und alte Fahrer, für Pkws, Motorräder, Wohnwagen, Kleintransporter oder Allradfahrzeuge. Die Kosten betragen je nach Länge und Art des Kurses zwischen 100 € und 170 €. ADAC-Mitglieder erhalten einen Preisnachlass. Einige Autoversicherungen gewähren Rabatt auf die Kaskoversicherung, wenn man ein Sicherheitstraining vorweist. Auskünfte über aktuelle Kurse erhält man unter: www.fsz-hockenheimring.de

Urlaub bei Fremden auf der Couch

Immer mehr Menschen werden Couchsurfer, weil sie nicht nur das Land, sondern auch dessen Bewohner kennenlernen möchten, genial, aber nicht ohne Risiko



Die einen tun es, weil sie wenig Geld haben oder wissen, wie es ist, wenig Geld zu besitzen, die anderen, weil sie neugierig sind auf andere Kulturen und Menschen und mehr von einem Land erleben möchten als dessen Strände, Bauten und Hotels. Couchsurfing ist eine neue Form des Urlaubs. Die einen stellen einen Schlafplatz zur Verfügung, die anderen nehmen ihn gerne an. Kostenlos, versteht sich. Die Idee dazu hatte der US-Amerikaner Casey Fenton vor acht Jahren.

Suchende und Gastgeber finden auf Internetbörsen wie Fentons Plattform www.couchsurfing.org zusammen. Sie stellen sich in ausführlichen Profilen und Fotos vor und haben die Möglichkeit, sich vor einer Entscheidung per Mail kennenzulernen.

An und für sich eine prima Idee. Oft nehmen sich Gastgeber und Touristen Zeit, sich näher kennenzulernen. Gastgeber fungieren als Reiseführer, laden zum Essen ein. Und als Couchsurfer ist man mittendrin im Alltag eines Landes und nicht nur ein stummer Beobachter, der ein wenig abseits steht. Einziger, aber großer Nachteil: die Unsicherheit. Wildfremde Menschen in die eigene Wohnung zu lassen, birgt ein Risiko. Und wie kann ich als Frau mit einem guten Gefühl bei Unbekannten übernachten?

Die Betreiber von Plattformen wie www.couchsurfing.org sind sich dieser Risiken bewusst und versuchen, die Sicherheitslücken zu verringern. Gast und Gastgeber sind angehalten, ausführli-

che Beurteilungen übereinander zu schreiben, die jeder lesen kann. Man kann füreinander bürgen. Die Betreiber geben zudem zahlreiche Sicherheitstipps, von Ratschlägen, wie man Beurteilungen richtig liest, bis zu Anweisungen, wie man Gästen und Gastgebern Grenzen setzt. Sie setzen besonders darauf, dass sich die Couchsurfer untereinander vernetzen, vor allem Urlauber, die am gleichen Ort surfen. Je enger die Beziehungen, umso schneller fallen schwarze Schafe auf beiden Seiten auf und umso sicherer ist das Rettungsnetz, falls ein Couchsurfer seinen Gastgeber schnell verlassen oder nach dem ersten Blick erst gar nicht dort übernachten möchte.

Risiko hin, Risiko her, Couchsurfing ist eine tolle Sache und eine Alternative zu Jugendherberge oder TUI, finden immer mehr Menschen. Bei www.couchsurfing.de melden sich nach eigenen Angaben pro Woche rund 15.000 neue Mitglieder aus der ganzen Welt an. Das Durchschnittsalter liegt bei 28 Jahren, aber Couchsurfing hat auch viele ältere Nutzer. Besser, als sich irgendwo im Schlafsack an den Strand zu knallen, ist der Urlaub auf der Couch von Einheimischen allemal. /sp

Die wichtigsten Tipps

- Gute Referenzen kritisch lesen und schlechte Referenzen ernst nehmen
- Menschen mit Bürgschaften bevorzugen
- Erst nach ausführlichem E-Mail-Austausch entscheiden
- Nur für Menschen entscheiden, die zu einem passen
- Auf den Bauch hören
- Klar sagen, was man gerne möchte und was nicht
- Klare Grenzen setzen
- Sich trauen, sich auch noch vor Ort von seinem Gast oder Gastgeber zu trennen
- Ehrliche, ausführliche Beurteilungen schreiben

Plattformen

www.couchsurfing.org
www.bewelcome.org
www.globalfreeloaders.com
www.hospitalityclub.org

Mal was anderes als Computer

Im Werkraumtheater Walldorf und beim bermuda.funk in Mannheim können Kinder und Jugendliche coole Hobbys pflegen.

Ein fauler Sonntagnachmittag in Walldorf. Es ist heiß und sonnig. Aber trotz des schönen Wetters ist das Werkraumtheater in der Hauptstraße bis auf den letzten Platz besetzt. 30 Kinder führen „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ auf und nehmen die Zuschauer mit auf eine abenteuerliche Reise, die von Lummerland nach China und von dort nach Kummerland führt, wo sie die Prinzessin Li Si aus der Hand des Drachen Frau Mahlzahn befreien. Es ist schwierig zu sagen, wer mehr Spaß hat, die Zuschauer oder die kleinen Schauspieler, die zuerst etwas nervös und mit großem Ernst und dann mit immer mehr Lust in ihre großen und kleinen Rollen hineinwachsen und sich in ihren fantasievollen Kostümen sichtlich wohlfühlen.

Zur gleichen Zeit gehen die Schüler der Uhlandsschule Mannheim im Studio des freien Radiosenders bermuda.funk auf Sendung. Thema: Wo machen Schüler der Uhlandsschule Urlaub? Mit Unterstützung der bermuda.funk-Mitarbeiter Sabine Römmelt und Florian Pfirrmann haben die Schüler und Schülerinnen alles in eigener Regie auf die Beine gestellt: die Idee entwickelt, die Interviews durchgeführt und Moderationstexte entworfen. Und jetzt sitzen sie am Mischpult und senden.

Das Werkraumtheater in Walldorf, der bermuda.funk in Mannheim - zwei spannende Alternativen für Kinder und Jugendliche, die nicht nur gerne chatten und im Internet spielen, sondern auch neue Sachen ausprobieren wollen.

Ab auf die Bühne und ins Studio

Das Werkraumtheater ist ein Lientheater für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Knapp 300 Kinder und Jugendliche führen dort Märchen, Komödien, aber auch ernste Stücke auf.

Der bermuda.funk ist ein nicht kommerzielles, unabhängiges Mitgliederradio, in dem Laien Sen-

dungen produzieren, die etwas anders sind als die im „normalen“ Radio. Empfangen kann man den Sender in Mannheim unter UKW 89,6 MHz, in Heidelberg auf UKW 105,4 MHz, mit Kabel auf 107,45 MHz oder im Internet als Livestream. Das Programm ist bunt, exotisch und politisch engagiert. Die Bermudafrauen und -männer senden über eine Sache, die ihnen am Herzen liegt. Ein Elvis-Fan hat schon die 100. Sendung über Elvis und seine Musik produziert. „Schüler gegen Faschismus“ berichten über das Schicksal von Asylsuchenden in Mannheim und Heidelberg. Man kann alleine moderieren oder in der Gruppe. Man kann einmal in der Woche senden oder einmal im Monat. Jeder entscheidet für sich, wie viel Zeit er investieren kann.

Alle können mitmachen ...

Wer im Werkraumtheater bei einem neuen Stück mitspielen möchte, bewirbt sich per Mail oder Brief für ein Casting und liest dort einen festgelegten Text vor. Beim bermuda.funk bewirbt man sich mit einem Konzept für die geplante Sendung, und wenn die ins Programm passt, ist die Sache geritzt. „Journalistische Fähigkeiten spielen erst einmal keine Rolle, die erwirbt man sich bei uns Schritt für Schritt“, sagt Eva Mayer, Pressesprecherin des bermuda.funk. In einem Einführungsworkshop erwerben Interessenten u. a. die notwendigen technischen Kenntnisse und produzieren unter Anleitung eine einstündige Proben-sendung. Danach können Menschen, die senden, an unterschiedlichsten Workshops teilnehmen, in denen sie u. a. lernen, Interviews zu führen, Beiträge zu schneiden oder die Stimme zu trainieren. Eva Mayer: „Moderieren ist viel einfacher als viele denken und man wird von Sendung zu Sendung besser.“

Auch die Schauspieler im Werkraumtheater wachsen nicht nur langsam in ihre Rollen hinein, sondern bekommen auch Schauspielunterricht.



Theaterleiterin Jasmin Rahini-Laridjani: „Wir bringen den Kindern und Jugendlichen bei, wie man sich auf der Bühne bewegt, wie man mit Mimik und Gestik Gefühle ausdrückt. Wir trainieren die Aussprache und sensibilisieren sie, gut zusammenzuspielen.“

... aber Zeit muss sein

Die Mitglieder des Werkraumtheaters müssen keine Schauspieler vor dem Herrn und die Bermuda-Funker keine geborenen Journalisten sein. Ein paar Anforderungen gibt es jedoch schon, und die ähneln sich, trotz der unterschiedlichen Metiers: Locker und neugierig sollten die Mitglieder sein und bereit, sich zu engagieren. Besonders wichtig ist Zuverlässigkeit. Jasmin Rahini-Laridjani: „Jeder und jede muss ihren Text lernen und pünktlich zu allen Proben erscheinen, sonst kann die Gruppe nicht arbeiten.“



Wer sich als Laienschauspieler oder Laienjournalist engagiert, muss Zeit mitbringen. Knapp 15 Monate haben die Kinder für Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer geprobt, einmal die Woche und 14 Tage vor dem Auftritt sogar täglich. Und die Bermuda-Funker investieren je nach Sendung bis zu 10 Stunden Vorbereitungszeit.

Bei der Premiere von „Jim Knopf“ ist gerade der letzte Vorhang gefallen und die kleinen Schauspieler nehmen stolz den Beifall im Empfang. /sp

Kontakt

Werkraumtheater Walldorf, Hauptstr. 11, 69190 Walldorf, Tel. 06227 63956, info@werkraumtheater-walldorf.de, www.werkraumtheater-walldorf.de
bermuda.funk, Freies Radio Rhein-Neckar e.V., Alte Feuerwache, Brückenstr. 2 - 4, 68167 Mannheim, Tel. 0621 3009707, info@bermudafunk.org, www.bermudafunk.org

Stadt, Strand, Fluss ...

Kurzurlaub: Plätze an der Sonne - und am Wasser

Es sich auf Liegestühlen, breiten Loungebetten oder in der Hängematte bequem machen, sich in Strandkörbe kuscheln oder in balinesischen Hütten räkeln, sich an der Strandbar mit kühlen Bieren, fruchtigen Cocktails und heißen Leckereien vom Grill versorgen, unter Palmen relaxen und entspannen, die Seele baumeln lassen! Sich mit nackten Zehen in den warmen Sand graben oder doch ganz sportlich beim Beachvolleyball kräftig baggern! Das klingt doch eher nach Seychellen, Sylt oder St. Tropez? Weit gefehlt, das geht auch zu Hause ganz gut. Obwohl das blaue Meer in alle Himmelsrichtungen Hunderte von Kilometern entfernt ist und hinterm Bambuszaun statt Wellen nur das Rauschen des Straßenverkehrs zu hören ist: Aufgeschüttete (Stadt-)Strände sind weiterhin ziemlich trendy. Tagsüber sind diese vornehmlich familienfreundliche Treffpunkte, werden aber natürlich ebenso sonnenhungrigen Singles gerecht. Abends wandelt sich der Strand zur chilligen Outdoor-Lounge: Feierabendglück und Sonnenuntergang mit sommerlichen Soundlandschaften. Weil viele „Strandbars“ schon früh öffnen, kann man das sommerliche Vergnügen oft schon bereits zur Mittagspause nutzen. Vorausgesetzt: Sonnenmilch und Bikini oder Badehose finden noch ein

kleines Plätzchen in der Aktentasche. Wohin der Blick beim Strandleben im Alltag fällt, ist jedoch unterschiedlich. Nicht immer sind die Strände nah am Wasser gebaut. Nicht jeder Strand kann – das versteht sich von selbst – ein schönes Seeufer beziehungsweise eine schöne Flusspromenade – wie zum Beispiel in Neckargemünd, Mannheim

und Speyer bieten. Hafenstrand und Playa del Ma überzeugen in Mannheim durch Industrieromantik. Während in Heidelberg die Aussichten „innenstädtisch“ sind, aber auf dem Boden der Tatsachen bleiben, geht's in Karlsruhe hoch hinauf. Glänzt der Beachclub dort doch mit gänzlich freier Sicht über die Dächer der Fächerstadt. /cr



STRANDZEITEN

HEIDELBERG

Deep - Secret Garden, Carl-Bosch-Str. 12, Tel. 06221 7288233, tägl. ab 16 Uhr; www.deep-secretgarden.de

Zollhofgarten, Bergheim, Güteramtsstr. 2, Tel. 06221 3389990, Mo. - Fr. 17 - 1 Uhr, Sa. 15 - 1 Uhr, Sonn- & Feiertage 15 - 23 Uhr; www.zollhofgarten.de

KARLSRUHE

Parkdeckzehn, Zähringerstr. 69, Tel. 0172 6122569, tägl. 11 - 23 Uhr, Fr./Sa. bis 24 Uhr; www.parkdeckzehn.de

MANNHEIM

Hafenstrand, Hafenstr. 49, Tel. 0621 15699178, Mo. - Fr. 9 - 15 Uhr & ab 19 Uhr, Sa. ab 19 Uhr, So. geschlossen, außer vor Feiertagen; www.hafenstrand.de

Playa del Ma, Industriehafen, Industriestr. 35, Mo. - Fr. ab 11 Uhr, Sa. 15 - 3 Uhr, So. 15 - 24 Uhr; www.playadelma.de

NECKARGEMÜND

Abona-Beach, Schwimmbadstr. 34, Tel. 06223 2455, bei schönem Wetter von 13.30 - 17.30 Uhr; www.abona-beach.de

SPEYER

Binsfeld Beach, Binsfeld, Wildentenweg, Tel. 06232 317460, tägl. ab 9 Uhr; www.binsfeld-beach.de

Rheinstrand Speyer, Am neuen Rheinhafen, Tel. 06232 1815562, Di. - Sa. 12 - 24 Uhr, So. - Mo. 12 - 22 Uhr; www.rheinstrand-speyer.de

Newcomerbands aus der Region

Rock, Melodic Death und Metal: Junge Musik aus Heidelberg



Popakademie, Musikpark und Namen wie Xavier Naidoo und seine Söhne ...: Mannheim nennt sich mit Fug und Recht „Musikstadt der Metropolregion Rhein-Neckar“. Doch nicht nur hier spielt die Musik. Auch Heidelberg und Umgebung haben exzellenten musikalischen Nachwuchs. Zum Beispiel mit der **Melodic Death-Band Cypcore**: fünf Jungs aus Heidelberg und Sinsheim,

die nicht nur mit ihrem Debütalbum „Innocent“ überzeugen. Beim Summer-Breeze-Open-Air 2009 verfehlten Attila Erdeliy (23, voc), Christoph Heckel (20, Bass), Christoph Rogdakis (21, Guitar), Nils Lesser (19, Guitar) und Lucas Buttendorf (19, Drums) den ersten Platz nur knapp, den Blood-Battle-Bandcontest in Lörrach hat Cypcore im vergangenen März gerade gewonnen. Auch

wenn „Cype“ für den Cyberthrash-Einfluss steht, den man unschwer aus ihrer Musik heraushören kann, und „Core“ für Kompromisslosigkeit: Die Musik von Cypcore ist eingängig, aber facettenreich angelegt mit langsamen und aggressiven Riffs, mit Höhen und Tiefen, mit rhythmischen Elementen und schnellen Wechseln. „Ein Auf und Ab wie im normalen Leben“, so empfinden sie es selbst. Klar, dass auch ihre Texte, alle aus der Hand von Sänger Attila, von lebensnahen Situationen, gesellschaftskritischen Themen und persönlichen Erfahrungen handeln. Live steht Cypcore am 24. Juli auf dem Phönix-Benefiz-Festival in Edingen-Neckarhausen und am 31. Juli wieder beim „Blood-Battle-Bandcontest“ auf der Bühne. Alles Weitere gibt's auf www.cypcore.de.

„Eine Mischung aus modernen Metalcore-Elementen mit Deathmetal, Thrashmetal und Alternative-Einflüssen, die immer wieder mal unterbrochen wird von cleanem Gitarrenspiel und Gesangsmelodien“. Mit diesen Worten beschreiben sich Felix Jäger (28, Guitar), Philipp Jäger (24, Drums), Steffen Zwink (24, Guitar) und Dennis Orner (24, Bass). Seit gut zwei Jahren stehen sie zusammen auf der Bühne, sind für ihre Spielfreude bekannt, traten mit Szene-Größen wie Die Apokalyptischen Reiter oder The Sorrow auf und nannten sich bis vergangenen Monat Perish Sanity. Jetzt hat Sänger Andre die Band verlassen, und als **God Delusion** starten die vier wieder neu durch, wie schon auf www.myspace.com/goddelusionmetal zu hören ist. PS.: Und falls ein exzellenter Sänger gerade Zeit hat, bitte melden!



Am 21. März 2008 spielten Tino Calmbach (25, Drums), Micki Richter (25, Guitar), Carsten Weisbrod (31, Keys) und Dennis Hamm (23, Bass) zum ersten Mal im Heidelberger Schwimmbad Music Club.

The RockClub war geboren. Seitdem sind die vier dort jeden dritten Freitag im Monat zu hören, allerdings nicht alleine. Als echte Sessionband laden sich Bandleader Hamm & Co immer vier bis fünf Sängerinnen und Sänger ein, Renée Walker von der Renée Walker Band, Ron Marsman von The Busters oder Marc Stone von Stone The Crow zum Beispiel. So reicht das Repertoire eines Live-Abends von AC/DC, Beatsteaks und Emil Bulls über Foo Fighters, Green Day und Korn bis hin zu Metallica, Red Hot Chili Peppers und The White Stripes. Und geht über www.therockclub.de ein E-Mail mit einem Wunschsong ein, wird auch der, wenn's möglich ist, ins Set eingebaut. Einen Versuch ist es auf alle Fälle wert. /cr

Kickegugge und Siegersehen

Die besten Fan-Feste zur Fußballweltmeisterschaft in Südafrika



Nicht jeder hat zu Hause einen Plasma-Bildschirm in der Größe einer Garagenwand. Nicht jeder sitzt gerne alleine auf dem Sofa, jubelt im besten oder trauert im schlechtesten Fall mit den Fußballern seines Lieblingsteams. Natürlich könnte man auch mit ein, zwei, drei Freunden im Wohnzimmer gute Stimmung haben. Aber manchmal möchte man dann doch mehr als ein Ministadion. Zum Beispiel Arena-Atmosphäre mit wedelnden Schals und Fahnen überm Kopf, mit Schweiß, mit Tränen und mit Bier in Strömen. Mit schwarz-rot-gold geschminkten Mädels, die außer Philip Lahm (der

ist doch sooo süß!) kaum einen deutschen Spieler kennen. Und mit Jungs, die mit Schweini-Frisur und Poldi-Wortschatz selbst nach einem 0:0 im deutschen Auftaktspiel gegen Australien einen Autokorso rund um den Bismarckplatz in Heidelberg planen. Mit Menschen einfach, die sich vor dem Anpfiff bei ihrer Hymne erheben – und die Leinwand ansingen. Entscheidend ist also nicht mehr „aufm Platz“, wie lange Jahre eine alte Fußballtrainer-Weisheit lautete. Seit dem Sommermärchen 2006 sind das Drumherum, das Davor und das Danach entscheidend, um unseren Hel-

den in kurzen Hosen stilvoll zujubeln zu können. „Public Viewing“ wird auch 2010 total in sein. Obwohl mittlerweile bekannt sein dürfte, dass der Begriff in Amerika auch „öffentliches Aufbewahren der Toten“ bedeutet. Der Engländer, und der kennt sich aus, schließlich waren die Recken von der Insel 1966 auch schon mal Weltmeister, nennt das Rudelgucken einfach „Fan-Fest“. Aber das versteht bei uns wahrscheinlich niemand. /cr

WIESLOCH

Parkplatz am „Schmidts Alter Schlachthof“, Ringstr. 6, bei freiem Eintritt. Es können bis zu 4000 Fans auf einer 17 Quadratmeter großen, lichtstarken und hochauflösenden LED-Video-Wand die Highlight-Spiele der WM sehen (www.arena-wiesloch.de)

KARLSRUHE

Gaststätte „Im Schlachthof“, Durlacher Allee 64, alle Spiele auf großer LED-Wand für rd. 3000 Fans

HEIDELBERG

„Zollhofgarten“, Güteramtsstr. 2, alle Partien der WM werden open air für bis zu 6500 Fans auf verschiedenen LCD-Screens und Leinwänden übertragen, bei Deutschlandspielen und im Regenfall auch in allen Hallen. Der Eintritt ist frei, gute Erreichbarkeit mit Bus, Bahn, Rad und Auto (www.zollhofgarten.de)

HOCKENHEIM

FV 08 Arena auf der „Aktionswiese Gartenschau-park“ vom 11.6. bis 11.7. (www.fv08arena.de)

SINSHEIM

Burgplatz: Rund 2500 Besucher können dort bis zu neun Spiele live verfolgen. Übertragen werden alle Partien der deutschen Elf, die beiden Halbfinal-Begegnungen sowie die Endspiele um den Titel und Platz drei.

SPEYER

MusikKulturZentrum, Halle 101, Am neuen Rheinhafen 6, Fußball live, www.halle-101.de

Den Spielplan zur WM gibt's übrigens unter www.weltfussball.de

Impressum

Herausgeber:
Bäckerei Rutz GmbH
Alttrottstraße 50, 69190 Walldorf
Telefon: 06227 38490-0, www.rutz.de
Redaktion: Rita Spatscheck /sp
Sabine Rahn (Kinderseite) /sr
Autoren:
Sabine Rahn (Kinderseite) /sr
Rita Spatscheck /sp
Christian Roskowetz /cr
Illustrationen Kinderseite:
Angela Weinhild
Layout: Pit Elsasser
Fotos: Pit Elsasser, fotolia, Werkraumtheater
Walldorf, bermuda.funk, Christian Buck,
Antony Brown-iStockphoto,
Druck: PVA, Landau



Rutzchem



Rutzchem

Nachbar-schafts-hilfe

© Angela Weinhold



Wer flaggt wie?

Wir haben für euch die ersten Spiele der Fußball-WM 2010 aufgelistet - ihr sollt den Ländern nun ihre Flaggen zuordnen. Schneidet bitte die Flaggen aus und klebt sie im Gruppen-Spielplan jeweils in die Kästchen über dem Land, zu dem sie gehören. Wenn ihr am Gewinnspiel teilnehmen möchtet, schickt die Seite bis zum 18.6.2010 an: **Bäckerei Rutz, Altrottstraße 50, 69190 Walldorf**. Unter den richtigen Einsendungen werden 30 Fußbälle verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Name: _____ Alter: _____

Straße: _____

Ort: _____

Gruppe A

11.6.2010

16:00



—



Südafrika

Mexiko

20:30



—



Uruguay

Frankreich

Gruppe B

12.6.2010

13:30



—



Südkorea

Griechenland

16:00



—



Argentinien

Nigeria

Gruppe C

12.6.2010
20:30



—



England

USA

13.6.2010
13:30



—



Algerien

Slowenien

Gruppe D

13.6.2010

16:00



—



Serbien

Ghana

20:30



—



Deutschland

Australien

Gruppe E

14.6.2010

13:30



—



Niederlande

Dänemark

16:00



—



Japan

Kamerun

Gruppe F

14.6.2010
20:30



—



Italien

Paraguay

15.6.2010
13:30



—



Neuseeland

Slowakei

Gruppe G

15.6.2010

16:00



—



Elfenbeinküste

Portugal

20:30



—



Brasilien

Nordkorea

Gruppe H

16.6.2010

13:30



—



Honduras

Chile

16:00



—



Spanien

Schweiz

