

Entspannt und fit in jedem Alter

Gesundheit Beim Hechinger Kneipp-Verein starten wieder viele Kurse rund um das Thema Wohlbefinden.

Hechingen. Der Kneipp-Verein Hechingen bietet regelmäßig Kurse und Vortragsveranstaltungen an, die dabei helfen können, im Alltag fit und aktiv zu bleiben oder es zu werden. Auch Nichtmitglieder sind bei den vielfältigen Veranstaltungen willkommen.

Im Folgenden einige Angebote, bei denen noch Plätze frei sind:
 ▶ „Kneippen ist immaterielles Kulturerbe“: Hier kann man Wissen und Praxis zu kneippischen Güssen erfahren sowie das Zusammenspiel aller fünf kneippischen Säulen kennenlernen. Auf Anfrage richtet sich das Angebot auch an Vereine, Firmen oder private Gruppe an der Kneipp-Anlage Stadtgarten Hechingen beziehungsweise im Hallenbad Hechingen.

Der erste Termin in diesem Jahr, der für alle Interessierten offen ist, ist am Donnerstag, 20. Februar, ab 18.30 Uhr im Hallenbad Hechingen an der Gießanlage (Bademeisterkabine, links).

▶ „Lebe glücklich und entspannt“: Verschiedene Versionen des Autogenen Trainings stehen hier im Vordergrund. Das Training soll als gutes Hilfsmittel dienen, um gelassener mit schwierigen Lebensphasen umzugehen. Acht Abende ab Donnerstag, 6. März, von 19 bis 20.30 Uhr.

▶ „Modernes Fasten heute“: Informationsvortrag am Samstag, 15. März, ab 14.30 Uhr.

▶ Fastenwoche/Fastentreffen am 24., 26. und 28. März. Ein modifiziertes Heilfasten nach Buchinger soll Mangelerscheinungen durch die Einbeziehung von ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen vermeiden. Das Angebot ist auch für Berufstätige geeignet. Anmeldeschluss: 10. März.

Kneipp-Treff im März

▶ Gedächtnistraining „Bewegtes Gehirn“: Ein Nachmittag mit Bewegung und Denksport am Samstag, 29. März, von 14.30 bis 17 Uhr. Anmeldeschluss: 26. März.

Bei Interesse oder Fragen zu den jeweiligen Angeboten kann man sich telefonisch unter der Nummer (07471) 62 11 60 oder per E-Mail an info@kneippverein-hechingen.de informieren.

Das Jahresprogramm des Hechinger Kneipp-Vereins ist außerdem online unter www.kneippverein-hechingen.de zu finden.



Die fünf Säulen nach Kneipp kann man ab 20. Februar kennenlernen. *Archivbild*



Sebastian Büchert empfing die Mitglieder des Hechinger Stadtmarketingvereins in den neuen Räumlichkeiten von Bentley.

Fotos: Bentley

Neue Wege durch Diversifizierung

Wirtschaft Die Bentley InnoMed GmbH begrüßte die regionale Wirtschaft im Rahmen des Netzwerktreffens „Hechingen trifft...“, einer Veranstaltungsreihe des Hechinger Stadtmarketingvereins.

Ein starkes regionales Netzwerk ist nicht nur ein Erfolgsfaktor für unseren Standort, sondern auch eine Quelle der Inspiration und Innovationskraft. Formate wie dieses schaffen wertvolle Impulse und echte Chancen für nachhaltiges Wachstum in Hechingen und Umgebung“, betonte CEO Sebastian Büchert.

Mit grandiosem Burgblick

Das Bentley-Team empfing die Gäste in den im Sommer 2024 eröffneten Räumlichkeiten – mit beeindruckendem Blick auf die Burg Hohenzollern. Nach der offiziellen Begrüßung durch Thomas Sigg, Vorsitzender des Stadtmarketing Hechingen e.V., stellte Sebastian Büchert das Unternehmen vor und thematisierte insbe-

sondere die Bedeutung der Diversifizierung, um das Interesse potenzieller Bewerberinnen und Bewerber zu wecken. Angesichts des zunehmenden Fachkräftemangels, vor allem in ländlichen Regionen, sei es für Unternehmen

„Formate wie dieses schaffen wertvolle Impulse und echte Chancen für Hechingen.“

Sebastian Büchert, CEO bei Bentley, über „Hechingen trifft...“

essenziell, neue Wege zu beschreiten und aufzufallen.

Den Abschluss des offiziellen Teils bildeten ein Dankeswort



Sebastian Büchert (CEO von Bentley, links) und Rainer Schenk (Vorsitzmitglied Stadtmarketing Hechingen e.V. und Organisator von „Hechingen trifft...“ beim anschließenden Get-together.

von Rainer Schenk (Organisator seitens Stadtmarketingvereins)

sowie eine exklusive Führung durch die kürzlich erweiterten

Produktionshallen des Medizintechnikunternehmens.

Plattform für Austausch

Das 2023 initiierte Format „Hechingen trifft...“ bietet Unternehmerinnen und Unternehmern der Region eine Plattform für den Austausch über aktuelle wirtschaftliche Themen, das Kennenlernen Hechinger Unternehmen und die gezielte Netzwerkpflge.

Dabei geht es nicht nur um Wissenstransfer, sondern auch um persönliche Begegnungen und die Anbahnung neuer Geschäftsbeziehungen. Die Veranstaltungen wechseln regelmäßig zwischen den Unternehmen der Netzwerkmitglieder, um auch hier vielseitige Einblicke in die regionale Wirtschaft zu ermöglichen.

Zwischen den Welten mit fesselndem Drive

Konzert Fulminantes Jazzerlebnis in der Hechinger Synagoge mit Gee Hye Lee und weiteren Spitzenmusikern.

Hechingen. Manchmal wird aus der Begegnung zweier Menschen etwas ganz Großes: Die in Hechingen schon durch Gastspiele bekannte koreanische Pianistin Gee Hye Lee hatte 2019 in Seoul den deutschen Schlagzeuger und Dozenten für Jazz, Manuel Weyand, getroffen. Es entstand eine Kooperation mit der Idee, die Stilelemente der unterschiedlichen musikalischen Kulturen zu verschmelzen.

Die so geschürten Erwartungen der zahlreichen Zuhörer beim Konzert von „Seoul Calling“ in der Alten Synagoge in Hechingen wurden bei Weitem übertroffen. Die vier auftretenden Musiker boten einen atemberaubenden Mix aus Virtuosität, Spielfreude, Kreativität und beeindruckender

Vielfalt. Neben Eigenkompositionen von Gee Hye Lee wie „Seoul is my Soul“ und eine persönliche Reminiszenz an ihre Mutter („A letter to her“), mit melodisch elegischen Linien, bot der Saxophonist Alexander Sandi Kuhn Stücke mit spannenden rhythmischen Figuren und intensivem Drive.

Heimspiel für Samuel Restle

Im zweiten Teil hatte der Professor an der Musikhochschule Stuttgart auch einige Stücke von John Coltrane präsentiert. Das Programm bestach durch stilistische Vielfalt, spannende Melodiebögen, hohe Emotionalität und ideenreiche Soli der Mitspieler.

Eröffnet worden war der Abend mit einem Prolog von

Samuel Restle, der ein Stück von Arno Haas („Mr. Valerie“) präsentierte.

Das zunächst experimentell anmutende Posaunen-Solo wurde dann in einer klangvollen Jazz-Ballade mit wunderschönen Melodielinien aufgelöst. Bemerkenswert, dass der Hechinger Musiker bei Sandi Kuhn in Ausbildung war. Dieser fand hier für seinen Schüler Worte höchsten Lobes.

In der Pause wurde unter der Regie des Ehepaars Ruloff wieder Erfrischendes und Belebendes angeboten. Wie in der Konzertreihe üblich war nach Beendigung des Konzerts in einer Hechinger Lokalität ein persönliches Gespräch mit den Künstlern unter dem Motto „Musiker hautnah“ möglich.



Beim Konzert „Seoul Calling“ trat auch der Hechinger Samuel Restle auf, am Klavier begleitet von Jürgen Lehmann. *Foto: privat*

Beratung

Hechingen

Beratungsstelle für Schwangere und Schwangerschaftskonflikt im Zollernalbkreis: 07471/9309-1684

Beratungsstelle Frühe Hilfe für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren im Zollernalbkreis: 07471/9309-1487 und -1654

Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene: Herrenackerstr. 25, 07471/9309-1710, 8.30-12 Uhr, 13.30-16 Uhr

Caritasverband: Tel. 0 74 71/9 33 20
 Teilhabeberatungsstelle für Menschen mit Behinderung: Oldtimermuseum, Obere Mühlstr. 7, 9-16 Uhr, Tel. 07471/1970421

Sozialwerk Hechingen und Umgebung: 07471/984860

SKM Zollern: Tel. 07471/9300-10
 Tagespflege: 8-16.30 Uhr, Tel. 07471/98 48 617

Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung: Tel. 07471/98 48 614

Hospizgruppe: Tel. 0159-04693741
 Sternenkinder (Begleitung für trauernde Eltern) Tel. 0159-04693741

Sozial-Psychiatrischer Dienst/Angehörigengruppe psychisch Kranker: Obertorplatz 16, 07471/9843490

Weißer Ring Beratung für Opfer von Straftaten: 0151-55164632

Tagesstätte Hechingen: Treffpunkt für Menschen mit psychischen Problemen/Erkrankungen, Martinstr. 20, Tel. 07471/9888-140, 10-16 Uhr

Burladingen
 Sozialstation St. Franziskus, Josengasse 25: Tel. 07475/91379

Caritassozialdienst, Bahnhofstr. 26: Tel. 07471/93320

Balingen
 Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung (Diakonische Bezirksstelle): 07433/160730

ÄRZTLICHER NOTDIENST

An Wochenenden, Feiertagen und außerhalb der Sprechstundenzeiten
Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117
Augenarzt: 116 117
Hals-Nasen-Ohrenarzt: 116 117
Kinderärztlicher Notdienst: 116 117
Gynäkologischer Notdienst: 07433/9092-0
Zahnärztlicher Dienst: 01801-116 116
docdirekt: Kostenfreie Onlinesprechstunde von niedergelassenen Haus- und Kinderärzten nur für gesetzlich Versicherte: Montag-Freitag 9 bis 19 Uhr unter 116 117 oder www.doc.direkt.de
Tierärztlicher Notdienst: Die Telefonnummer des jeweiligen tierärztlichen Notdienstes erfahren Sie über den Anrufbeantworter Ihres Tierarztes.

Fasnet Dister feiern Narrenmesse

Bechtoldsweiler. Als Teil der Fleggafasnet richtet die Narrenzunft Ehrenwald Dister am Sonntag, 16. Februar, um 10 Uhr einen Narren-gottesdienst in der St. Wendelinskirche aus. Vikar Klaus Käfer als Zelebrant und Mitgliedern der Ehrenwald Dister gestalten das Programm; für Musik sorgen die Zäpfleschnapper aus Stein. Im Anschluss an den besonderen Gottesdienst gibt es vor dem Bürgerhaus die Möglichkeit, sich mit Getränken und kleinen Speisen zu stärken.

Verbindungsweg gesperrt Weilheim. Der Gemeindeverbindungsweg zwischen Weilheim und Grossefingen ist am Donnerstag, 13. Februar, für den Verkehr voll gesperrt. Grund ist die Entnahme von Bodenproben, die in diesem Bereich erfolgt.

Nabu hat Stammtisch Hechingen. An diesem Mittwoch, 12. Februar, um 19 Uhr findet in der Museumsgaststätte ein Nabu-Naturschutzstammtisch statt.

Senioren feiern Fasnet Sickingen. Ein närrischer Seniorennachmittag findet am Mittwoch, 12. Februar, um 15 Uhr in der Turnhalle Sickingen statt.