

Mode Galaxie Coburg
20% RABATT auf Cocktail- und Abendmode **BIS ZU 50%** auf ausgesuchte Brautkleider
Hinterer Floßanger 9, Coburg (Nähe TÜV)
 ÖZ: MO.-Fr. 9-12 und 14.30-18 Uhr, Sa. 9.30-13 Uhr
 ☎: 09561/7054720 Mittwoch geschlossen
 Wer clever rechnen kann, kommt zu uns!

Jetzt Termin vereinbaren!



Einer von Deutschlands schlauesten Schülern kommt aus Coburg

Patrick Höfer belegt beim Schülerquiz „Wirtschaftswissen im Wettbewerb“ der Wirtschafts-junioren Deutschland den 5. Platz

COBURG ■ Der erst 15-jährige Patrick Höfer aus Bad Rodach hat am vergangenen Wochenende in Nürnberg im bundesweiten Finale des Schülerquiz „Wirtschaftswissen im Wettbewerb“ den 5. Platz erreicht. Bundesweit stellten sich knapp 40.000 Schüler den 30 Multiple-Choice-Fragen zu den Themen Politik, Wirtschaft, Internationales, Ausbildung und Finanzen.

Die 35 erfolgreichsten Teilnehmer wurden zum Bundesfinale nach Nürnberg eingeladen. Mit Abstand das beste Punkteergebnis des im Kreis Coburg seit 6 Jahren von den Wirtschafts-junioren Coburg durchgeführten Wissenstests erreichten 16 Schüler/-innen aus 25 Klassen der 9. Jahrgangsstufe aller allgemeinbildenden Schulen der Stadt und des Landkreises Coburg. Der per Losentscheid gekürzte Gewinner Patrick Höfer vertrat nun die WJ Coburg beim Bundesfinale in Nürnberg, wo er sich gemeinsam mit 34 Schülern aus ganz Deutschland den Fragen stellen musste.

Auf die Frage was es für ein Gefühl sei, zu den klügsten von insgesamt 40.000 Schülern, die an dem bundesweit durchgeführten Wettbewerb teilnahmen, zu gehören, antwortete Patrick ganz nüchtern „Schon toll!“ „Wir wollen Jugendliche für Wirtschaftswissen und für Unternehmertum begeistern“, erläutert Sebastian Wlasek, Sprecher der Wirtschafts-junioren Coburg, das

Projekt. Die Wirtschafts-junioren sind deshalb überall in Deutschland mit unterschiedlichen Projekten, wie auch mit dem Quiz „Wirtschaftswissen im Wettbewerb“, in Schulen aktiv.

„Unser zentrales Ziel ist, dass es irgendwann an allen Schulen ein Pflichtfach Wirtschaft gibt, damit Jugendliche eine gute Basis haben, um den für sie passenden Beruf auszuwählen und als mündige Bürger am Wirtschaftsleben teilzunehmen“, erläutert Wlasek.

„Das sind wir den Jugendlichen schuldig.“ Mit ihren Projekten erreichen die Wirtschafts-junioren pro Jahr 200.000 Jugendliche. Das Quiz „Wirtschaftswis-

sen im Wettbewerb“ wird von den Wirtschafts-junioren Deutschland seit über 25 Jahren in Zusammenarbeit mit Schulen im gesamten Bundesgebiet organisiert.

Schirmherrin ist dieses Jahr die Bundesministerin für Bildung und Forschung, Prof. Dr. Johanna Wanka. Mit dem Quiz, an dem Schüler und Schülerinnen der 9. Klassen aller allgemeinbildenden Schulen teilnehmen können, soll das Interesse junger Menschen an Wirtschaftsthemen geweckt werden.

Die Wirtschafts-junioren (WJ) Coburg sind eine Vereinigung von jungen Unternehmern und

Führungskräften aus allen Bereichen der Wirtschaft.

Die WJ Coburg gehören dem Wirtschafts-junioren Deutschland (WJD) an, die mit mehr als 10.000 aktiven Mitgliedern den größten Verband von Unternehmern und Führungskräften unter 40 Jahren bilden. Bundesweit verantworten die Wirtschafts-junioren bei einer Wirtschaftskraft von mehr als 120 Mrd. Euro Umsatz rund 300.000 Arbeits- und 35.000 Ausbildungsplätze.

Der Bundesverband WJD ist seit 1958 Mitglied der mehr als 100 Nationalverbände umfassenden Junior Chamber International (JCI).

(WJ Coburg)



Donnerstag, 9. April
 19.30 Uhr: Hypnotic Poison - Choreografien von Demis Volpi, Young Soon Hue und Mark McClain, Musik vom Tonband, Großes Haus, Donnerstag blau, Freier Verkauf.

Freitag, 10. April
 19.30 Uhr: Die Entführung aus dem Serail - Singspiel von Wolfgang Amadeus Mozart; Libretto von Johann Gottlieb Stephanie d. J. nach einem Libretto von Christoph Friedrich Bretzner, Großes Haus, Freitag rot, Freier Verkauf.

Samstag, 11. April
 11.00 Uhr: Concertino III: Kammermusik XXL - Gesprächskonzert: Johannes Brahms, Großes Haus, Freier Verkauf.
 19.30 Premiere: Der nackte Wahnsinn - Komödie von Michael Frayn, Großes Haus, Premieren-Abo Groß, Freier Verkauf.
 20.00 Uhr: TanzZeit - Ein experimenteller Tanztheaterabend von und mit Mitgliedern des Balletts Coburg, Reithalle, Freier Verkauf.

Sonntag, 12. April
 18.00 Uhr: Die Entführung aus dem Serail - Singspiel von Wolfgang Amadeus Mozart; Libretto von Johann Gottlieb Stephanie d. J. nach einem Libretto von Christoph Friedrich Bretzner, Großes Haus, Schüler- und Studenten-Abo, Freier Verkauf.
 18.00 Uhr: TanzZeit - Ein experimenteller Tanztheaterabend von und mit Mitgliedern des Balletts Coburg, Reithalle, Freier Verkauf.

Montag, 13. April
 20.00 Uhr: 6. Sinfoniekonzert: Brahms-Variationen - Werke von Johannes Brahms und Max Bruch, Großes Haus, Konzert-Abo, Freier Verkauf.

Dienstag, 14. April
 19.30 Uhr: Hair - Musical von Galt MacDermot; Buch und Liedtexte von Gerome Ragni und James Rado, Großes Haus, Dienstag-Abo, Freier Verkauf.

Mittwoch, 15. April
 19.30 Uhr: Salome - Oper von Richard Strauss nach der gleichnamigen Novelle von Oscar Wilde, Großes Haus, Mittwoch blau, Freier Verkauf.

Donnerstag, 16. April
 19.30 Uhr: Hypnotic Poison - Choreografien von Demis Volpi, Young Soon Hue und Mark McClain, Großes Haus, Donnerstag rot, Freier Verkauf.

Nächste Sprechstunde

COBURG ■ Die nächste Sprechstunde der Behindertenbeauftragten der Stadt Coburg findet am 21. April im Beratungsbüro der Stadt Coburg, Ämtergebäude, Steingasse 18, statt.

Probleme bei der Zustellung?



Rufen Sie an unter:

☎ 09561/850-312
 ☎ 09561/850-313
 ☎ 09561/850-314
 Fax 09561/850-315

WOCHENSPIEGEL
 ...einfach besser

Trauer um Sternenkinder

Am 24. April um 15 Uhr, Friedhof Coburg

COBURG ■ Am Freitag, 24. April, um 15 Uhr findet auf dem Friedhof Coburg ein Gedenkgottesdienst für Kinder statt, die vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben sind. Das Klinikum Coburg, vertreten durch Mitarbeitende in der ökumenischen Klinikseelsorge, Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“ in Coburg, eine Beraterin der Schwangerschaftsberatung des Diakonischen Werkes und die Bestatterin Gabi Kahl gestalten den Gottesdienst gemeinsam.

Im Anschluss an den Gedenkgottesdienst werden die Kinder, die in den vergangenen Monaten im Klinikum Coburg verstorben sind, in

der Grabstätte am Möbiusband beigesetzt. Zur Gedenkfeier sind alle Familien von Sternenkindern und ihre Freunde herzlich eingeladen. Nach der Trauerfeier gibt es die Möglichkeit, mit Mitgliedern der Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“ persönlich Kontakt aufzunehmen. Kontakt und Gespräche mit anderen betroffenen Eltern können eine wichtige Hilfe sein, um die Trauer um das Kind auszuhalten und nicht allein zu bleiben mit dem Schmerz. Die Gruppentreffen der Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“ finden jeden 3. Mittwoch im Monat um 19 Uhr in den Selbsthilferäumen Neustadter Straße 3 in Coburg statt.

Radfahren im Coburger Land

Planung am 16. April, 14.30 Uhr

COBURG ■ Für alle, die das Umland von Coburg auf Radwegen erkunden wollen und gemeinsam gerne Radausflüge planen und abradeln, gibt es ein neues Angebot im AWO Mehr Generationen Haus in Coburg. Gisela Dietrich sammelt und bespricht am Donnerstag, 16. April, 14.30 Uhr gemeinsame Ziele und plant die Touren anhand von Landkarten gemeinsam mit den Interessierten. Ebenso wird gemeinsam Zeit und Dauer der Radtouren festgelegt. Ge-

plant ist die Radstrecken gemütlich abzufahren und Landschaft, Tiere und Pflanzen am Wegesrand zu genießen. Eine Einkehr in kleinen Gasthäusern oder ein Picknick sollten auch mit dabei sein.

Wer dazu Lust, Freude und Interesse hat am Vorbereiten, Radfahren und Genießen des Coburger Landes ist zum ersten Vorbereitungstreffen herzlich willkommen. Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten. ☎ 09561/94415.

Durchhaltevermögen ist gefragt!

Langsam, aber sicher abnehmen mit Tipps von der AOK

Wer sich dem langsamen schrittweisen Abnehmen verschrieben hat und bis jetzt dabei geblieben ist, kennt die eigenen Ernährungsgewohnheiten inzwischen recht gut. „Das hat sicherlich auch geholfen, die eine oder andere schwierige Situation zu meistern“, sagt Ulrike Umlauf, Ernährungsberaterin bei der AOK-Direktion Coburg. Besonders hilfreich sind fürs Durchhalten die folgenden Tipps – im Prinzip gelten hier die gleichen Regeln wie fürs Abnehmen:

- Bei festlichen Gelegenheiten Zurückhaltung üben und sofort bei der nächsten Mahlzeit – spätestens am nächsten Tag – wieder ausgleichen, was vielleicht

zu viel gegessen wurde

- Kalorienreiche Leispeisen bewusst nur in Maßen einplanen

- Bei Lebensmitteln oder Gerichten, bei denen das Aufhören schwer fällt, öfters einmal das Verzichtens trainieren

- Sportlich-ehrgeizig ab sofort das Essen für jeden Tag im Voraus planen!

Dauerhaften Erfolg auch bei Stress im Job sichern! Besonders in stressigen Zeiten ist es wichtig, den einmal gefassten Vorsätzen treu zu bleiben und die neuen gesünderen Gewohnheiten im Alltag beizubehalten.

„Das ist gerade für Berufstätige oft eine echte Herausforderung“, betont Ulrike Umlauf. Hier ihre Tipps, wie man es insbesondere im Berufsalltag schafft, das Gewicht zu halten:

- Nicht einfach zwischendurch essen, sondern Zeit zum Essen, Kauen und Schmecken nehmen. Vor dem Verzehr die Menge festlegen – auch bei Zwischenmahlzeiten und Naschereien. Alles liebevoll herrichten und dann erst mit dem Essen beginnen.
- Gemüse und Obst spielen die Hauptrolle: Knackiges Gemüse, Salat und Obst sind die wichtigsten Sattmacher und lassen sich beliebig in immer neuer Zusammenstellung und Zubereitung variieren.

- Weiterhin auf alle Zeichen von Hunger und Sättigung achten, die der Körper sendet.

- So viel Bewegung wie möglich in den Alltag integrieren. Bei derjenigen Sportart bleiben, die

am meisten Spaß macht und diese mindestens zweimal wöchentlich eine halbe Stunde oder länger ausüben.

„Wem das Abnehmen auf eigene Faust auf die Dauer zu langweilig ist oder wer noch mehr Motivation für das Abnehmen braucht, kann sich Beistand holen“, so Umlauf. Das Brief- oder „online“-Programm „Abnehmen mit Genuss“ der AOK bietet zahlreiche Anregungen und Unterstützungsangebote – Anmeldung unter www.abnehmen-mit-genuss.de. Wer eine persönliche Beratung und Betreuung unter Gleichgesinnten vor Ort vorzieht, kann sich unter: <http://www.aok.de/bayern> > Gesundheit > (Meistgesucht) Kurse nach einem geeigneten Kursangebot für Ernährung, Bewegung und Entspannung umsehen oder findet das richtige direkt bei seiner AOK-Geschäftsstelle; weitere Informationen bei Ulrike Umlauf, ☎ 09561 / 72-147.

(AOK)

REZEPT-TIPP FÜR ALLE, DIE AUCH IM JOB DURCHHALTEN WOLLEN:

Dip 1: Herzhaft
 Pro Person: 120 kcal, 6 g Fett

1 TL Crème Fraîche (mit Kräutern)
 1 EL Joghurt (1,5 % Fett)
 1-2 TL Tomatenmark, wenn es geschmacklich zum Gemüse passt
 Kräuter nach Belieben, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum
 etwas Kräutersalz, Pfeffer,
 150 g rohes Gemüse, z.B. Gurke, Paprika, Staudensellerie, Möhren, Chicorée

Zubereitung: Joghurt, Crème Fraîche und evtl. Tomatenmark gut verrühren. Kräuter und Gewürze dazu geben. Das Gemüse waschen und putzen; am besten in längliche Stücke / Streifen schneiden: So lässt es sich am besten in den Dip tunken.

Dip 2: Süß
 Pro Person: 200 kcal, 7 g Fett

1 EL Quark (20 % Fett i. Tr.)
 1 TL Honig oder Ahornsirup
 1 EL gemahlene Nüsse oder Mandeln
 1 Msp. Bourbon-Vanille oder Zimt (gemahlen)
 150 g Obst, z.B. Apfel, Birne, Orange, Pfirsich, Erdbeeren – je nach Jahreszeit

Zubereitung: Quark mit Honig oder Ahornsirup, Vanille oder Zimt sowie den gemahlene Nüssen oder Mandeln verrühren. Obst waschen und putzen; zerteilen oder in längliche Stücke / Streifen schneiden und in den Dip stippen



Auch im Job lassen sich Obst und Gemüse gut als Haupt- oder Zwischenmahlzeit einplanen.
 Foto: AOK-Mediendienst

Unsere Erfahrung, Ihr Vorteil.

Rasentraktor mit Schaltgetriebe 1899,- mit Hydrostat 2299,-



Günstiger als auf jeder Internetseite. Und das beim Fachhandel.

STIGA **efco**
 our power, your passion

Sparmobile Motorgeräte

Hinterer Floßanger 9 Coburg (neben TÜV) ☎ 09561/7054714
 Ernst-Moritz-Arndt-Str. 24 Sonneberg ☎ 03675/420504