



Zeitung für Mitglieder

Gartenstadt-Genossenschaft Mannheim eG

06/2009

Bekanntmachung / Einladung

zur ordentlichen Vertreterversammlung am Donnerstag, den 25. Juni 2009, um 18:00 Uhr im Saal der Jüdischen Gemeinde in Mannheim, F 3, 4, laden wir unsere Vertreterinnen und Vertreter ein.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung durch den Aufsichtsratsvorsitzenden
2. Bericht des Vorstands über das Geschäftsjahr 2008, Vorlage des Jahresabschlusses und des Lageberichts 2008
3. Bericht des Aufsichtsrats über
 - a) seine Tätigkeit im Geschäftsjahr 2008
 - b) den Prüfungsbericht des Verbandes Baden Württembergischer Wohnungs- und Immobilienunternehmen e.V., Stuttgart
4. Aussprache zu den Berichten und Beschlussfassung über den Prüfungsbericht
5. a) Feststellung des Jahresabschlusses 2008
b) Beschlussfassung über die Verwendung des Bilanzgewinns 2008
6. Beschlussfassung über die
 - a) Entlastung des Vorstands
 - b) Entlastung des Aufsichtsrats
7. Wahl von Aufsichtsratsmitgliedern
8. Ehrungen
9. Verschiedenes

Der Jahresabschluss mit Anhang und Lagebericht liegt ab sofort in unserer Kassenhalle (K 2, 12-13) zur Einsichtnahme aus.

Mannheim, Juni 2009

Wolfgang Pahl Werner Schäfer Wulf Maesch
Vorstand



Kaffee und Kuchen für die Senioren in den Stadtteilen der Gartenstadt-Genossenschaft

Viele Senioren nahmen gern das Angebot des Selbsthilfe Gartenstadt e.V. und von Mitgliedern der Genossenschaft wahr, sich bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen zu treffen und dabei Kontakte in der Nachbarschaft zu pflegen oder neu aufzubauen. Solche Nachmittage fanden sowohl in der Geschäftsstelle K 2 für die Neckar-, Ost-, Schwetzingenstädter als auch auf dem Almenhof im Gemeindesaal der „Maria-Hilf-Kirche“ statt. Wir bedanken uns für das nicht selbstverständliche ehrenamtliche Engagement.

Wohnungsunternehmen sind heute der Konjunkturmotor

Rund 200 Millionen Euro in Schleswig Holstein, 236 Mio. Euro in Mecklenburg-Vorpommern, in Sachsen-Anhalt rund 350 Mio. investieren die Wohnungsunternehmen in diesen Bundesländern. In Baden-Württemberg beträgt die Investition der ca. 300 Wohnungsunternehmen fast 1,4 Milliarden Euro. Die Gartenstadt-Genossenschaft Mannheim trägt dazu mit 11 Mio. Euro bei. Zählt man die Investitionen in allen Bundesländern zusammen, wird die Milliardensumme zweistellig. Wohnungsunternehmen als Konjunkturmotor.

Mit ihren Bau- und Modernisierungsinvestitionen ist die Immobilienwirtschaft in Deutschland ein dauerhafter Konjunkturmotor. „Allein in Baden-Württemberg investieren die Wohnungs- und Immobilienunternehmen im vbw jährlich zwischen 1,1 und 1,4 Milliarden Euro in den Wohnungsneubau und den Wohnungsbestand“, so Gerhard A. Burkhardt, Präsident des vbw Verband baden-württembergischer Wohnungs- und Immobilienunternehmen. Dennoch existiert ein nicht unerheblicher Sanierungstau im Wohnungsbestand. Der Schwerpunkt der Investitionstätigkeit liegt in der Modernisierung der Wohnungsbestände. Durch Nachrüstung von Balkonen und Aufzügen wird der Wohnwert für jung und alt verbessert und durch den Einbau moderner Heizungsanlagen sowie die Dämmung von Außenwänden der Energieverbrauch gesenkt.

nungsbestände. Sie sehen in Wohnungen keine Handelsware, sondern ein Wirtschafts- und Sozialgut, für das sie soziale, ökonomische und ökologische Verantwortung tragen. Wegen ihrer finanziellen Bonität spüren sie die durch die Finanzkrise entstandene Kreditklemme nicht“.

Gedanken zum Weltgenossenschaftstag

Am 1. Juli jeden Jahres ist Weltgenossenschaftstag. Genossenschaften sind in vielen Branchen aktiv, so als Genossenschaftsbanken, Einkaufs- und Liefergenossenschaften, landwirtschaftliche oder handwerkliche Genossenschaften und nicht zu vergessen als Wohnungsgenossenschaften. In ganz Europa ist der Genossenschaftsgedanke weit verbreitet. Wohnungsgenossenschaften haben in Deutschland eine über 150-jährige Tradition, begründet von ihrem Vordenker Victor-Aimee-Huber. Über alle Gesellschaftssysteme und volkswirtschaftlichen Höhen und Tiefen hinweg, haben sich die Wohnungsgenossenschaften als sichere und sozial verpflichtete Einrichtung für ihre Mitglieder bewährt. Es gibt in Deutschland 2.100 Wohnungsgenossenschaften, in denen etwa 6 Millionen Menschen ihr Zuhause haben. Dazu gehören auch die Mitglieder unserer Gartenstadt-Genossenschaft in Mannheim.

Termine für Zählerablesung (Heizkostenverteiler und Wasserzähler)

Juli 2009

Datum	Objekt	von	bis
01.07.	Dammstraße 21	15:30	16:00
01.07.	Dammstraße 23	16:00	16:50
01.07.	Dammstraße 22	16:50	17:30
01.07.	Dammstraße 24/25	17:30	18:10
01.07.	Dammstraße 26	18:10	18:50
01.07.	Dammstraße 27	18:50	20:00

Die genaueren Termine entnehmen Sie bitte den jeweiligen Hausaushängen. In Häusern mit Fahrstuhl beginnt die Ablesung im oberen Stockwerk.

Auf einen Blick

Bekanntmachung / Einladung	S. 1
Termine für Zählerablesung	S. 1
Kaffee und Kuchen für die Senioren...	S. 1
Wohnungsunternehmen sind heute...	S. 1
Gedanken zum Weltgenossenschaftstag	S. 1
Abgeltungssteuer bei Dividenden...	S. 2
Straßenbahn in die Gartenstadt	S. 2
Das Dahner Felsenland...	S. 2
Allergie-Abrosie auf dem Vormarsch	S. 2
Termine bitte vormerken	S. 2
Wenn Sport, dann am liebsten...	S. 3
Dem Alter davonradeln	S. 3
Fehler beim Joggen	S. 3
Mitglieder aktiv	S. 3
Sportabzeichen in jedem Alter	S. 3
Flensburg-Punkte auch für Radfahrer	S. 3
Zahlen vom Statistischen Bundesamt	S. 4
Mitglieder beklagen sich: Müllabfuhr	S. 4

Impressum

Herausgeber:
Gartenstadt-Genossenschaft
Mannheim eG
K 2,12-13
68159 Mannheim

Internet:
<http://www.gartenstadt-genossenschaft.de>

e-mail:
info@gartenstadt-genossenschaft.de

Tel.: 06 21 / 1 80 05-0
Fax: 06 21 / 1 80 05-48

Vi.S.d.P.: Wolfgang Pahl

Abgeltungssteuer bei Dividenden auf Geschäftsguthaben

Was ändert sich?

Wie wir schon mehrfach in unserer Zeitung berichtet haben, gilt ab dem 01. Januar 2009 die Abgeltungssteuer auf private Kapitalerträge. Es entfällt u.a. die bisherige Bevorzugung der Dividenden durch das Halbeinkünfteverfahren. Dividendenausschüttungen und Zinszahlungen unterliegen der sog. Abgeltungssteuer. Die Abgeltungssteuer gilt erstmals für Kapitalerträge, die nach dem 31.12.2008 zufließen, und beträgt 25 % zuzüglich 5,5 % Solidaritätszuschlag.

Wie kann man den Steuerabzug vermeiden?

Es besteht für Sie die Möglichkeit, einen Freistellungsauftrag zu erteilen oder eine Nicht-Veranlagungs-Bescheinigung vorzulegen. Freistellungsaufträge können über insgesamt max. 801,00 € bei Ledigen bzw. 1.602,00 € bei Verheirateten gestellt werden. Eine Nicht-Veranlagungs-Bescheinigung wird durch Ihr Finanzamt in der Regel für drei Jahre ausgestellt. Ohne einen Freistellungsauftrag nehmen wir den Steuerabzug vor.

Was passiert ohne Freistellungsauftrag?

Mit der Vornahme des Steuerabzugs direkt an der Quelle, d.h. durch uns, ist die Besteuerung dieser Kapitalerträge grundsätzlich abgegolten. Sie müssen diese Kapitalerträge nicht mehr in Ihrer persönlichen Einkommensteuererklärung angeben. Sollten Sie der Kirchensteuerpflicht unterliegen, besteht die Möglichkeit, dass wir die Kirchensteuer auf die Kapitalerträge bei der Vornahme des Steuerabzugs ebenfalls einbehalten und abführen. Dies ist aber nur möglich, wenn Sie uns dazu schriftlich beauftragen und uns dabei Ihre Religionszugehörigkeit mitteilen. Die Beauftragung muss auf einem amtlich vorgeschriebenen Vordruck erfolgen, den wir Ihnen gerne zur Verfügung stellen.

Wie bekommt man die Steuer zurück?

Auf Ihren Wunsch hin bescheinigen wir die angefallenen Kapitalerträge und die darauf einbehaltenen und abgeführten Steuerbeträge, da Sie trotz des durch uns vorgenommenen Steuerabzugs die Möglichkeit haben, diese Kapitalerträge in Ihrer Einkommensteuererklärung anzugeben, wenn z. B. Ihr persönlicher Steuersatz unter dem 25%igen Abgeltungssteuersatz liegt.

Dividendenausschüttung im Juli 2009 Freistellungsauftrag anpassen

Nach der Vertreterversammlung erfolgt die Dividendenausschüttung. Das frühere Halbeinkünfteverfahren, ist ab dem 01.01.2009 weggefallen. Nun sind die Dividenden wie andere Kapitaleinkünfte zu versteuern. Deshalb prüfen Sie rechtzeitig, ob der bei uns gestellte Freistellungsauftrag ausreicht!

Den Freistellungsauftrag finden Sie auch auf unserer Homepage: www.gartenstadt-genossenschaft.de

Termine bitte vormerken

Vertreterversammlung	25. Juni 2009 ab 18.00 Uhr Jüdisches Gemeindezentrum F 3, 4, 68159 Mannheim
Straßenfest in der Gartenstadt	26. Juni 2009 ab 18 Uhr und 27. Juni 2009 ab 11 Uhr
Stadtteilfest Vogelstang	17. und 18. Juli 2009 Freizeitstätte, Freiburger Ring
Parkfest Friedrichsfeld	18. und 19. Juli 2009
Stadtteilfest Herzogenried	25. Juli 2009, 11-23 Uhr, Schulhof Käthe Kollwitz-Schule
Almenhoffest	12. September 2009

Sollen wir auch Ihre Termine von Veranstaltungen usw., die auch für andere Mitglieder interessant sind, veröffentlichen? Dann geben Sie uns bitte Bescheid!

weitere Termine finde Sie unter www.gartenstadt-genossenschaft.de

Straßenbahn in die Gartenstadt

In der November-Ausgabe der Mitgliederzeitung 2008 hatten wir die betroffenen Mitglieder um ihre Meinung bezüglich einer Straßenbahn in die Gartenstadt gebeten. Wir haben dazu Fragen gestellt und zusätzlich die Möglichkeit zu weiteren Bemerkungen geboten. 147 Mitglieder (davon 107 Mitglieder, die in der Waldstraße, Waldpforte oder im Sylterweg wohnen, also von einer der beiden angedachten Streckenführungen betroffen sind) haben teilweise sehr ausführlich geantwortet. Über das sich aus den zusammengefassten Antworten ergebende Stimmungsbild wollen wir Sie gerne informieren:

Fühlen Sie sich durch den jetzt bestehenden Straßenverkehr belästigt?	ja: 81 nein: 52 teilweise: 7 ohne Antwort: 7	Befürworten Sie den Bau einer Straßenbahn in die Gartenstadt?	ja: 36 nein: 104 ohne Antwort: 7
Wird der Lärm durch eine Straßenbahn stärker werden?	ja: 100 nein: 28 eventuell: 7 ohne Antwort: 12	Benutzen Sie Busse und Straßenbahnen?	ja: 88 nein: 16 selten: 28 ohne Antwort: 15
Wird der Verkehrsfluss durch eine Straßenbahn behindert werden?	ja: 93 nein: 20 eventuell: 9 ohne Antwort: 25	Sind Sie der Meinung, dass die Anbindung jetzt schon ausreichend ist?	ja: 108 nein: 28 ohne Antwort: 11
Können Sie sich eine Straßenbahn in der von Ihnen bewohnten Straße vorstellen?	ja: 42 nein: 93 eventuell: 4 ohne Antwort: 8	Können die Busse entfallen, wenn die Straßenbahn bis in die Gartenstadt geführt ist?	ja: 17 nein: 103 eventuell: 7 ohne Antwort: 20

Anmerkung: Gerade auch von den Befürwortern einer Straßenbahn wurden sehr häufig Lärmschutzmaßnahmen insbesondere Lärmschutzwände gefordert.

Das Dahner Felsenland ist einen Ausflug/eine Reise wert

Ob man sich den Baumwipfelpfad am Biosphärenhaus in Fischbach oder das Felsenland Badeparadies als Ziel vorgenommen hat, ob man entlang oder über die bizarren Sandsteinfelsen wandern oder vielleicht von Dahn bis ins elsässische Weißenburg radeln will, das Dahner Felsenland oder besser der Wasgau ist immer mindestens einen Ausflug wert. Jetzt gibt es neben den Premiumwanderwegen „Dahner Felsenpfad“ und „Wasgau Seen Tour“ den neuen Premiumwanderweg „Felsenland Sagenwelt“.

Mythen und Sagen bilden sein Motto. Deren Schauplätze werden auf der insgesamt 90 Kilometer langen Strecke nach und nach erwandert. Nebenbei erreicht der Wanderer zehn spektakuläre Felsmassive, ein knappes Dutzend Burgen und viele weitere interessante Sehenswürdigkeiten. Legenden und Geschichten aus der Vergangenheit werden lebendig. Aber auch viele Möglichkeiten zur Einkehr und viel Erlebenswertes werden geboten.

Wer Dahn als Ausgangspunkt für seine Wanderung wählt, hat das Symbol für die wohl berühmteste Sage der Region gleich vor Augen: den Jungfernsprung.

Auf der Flucht vor einem Jägerburschen, der mehr von ihr wollte, als sie zu geben bereit war, heißt es, habe sich eine fromme Maid dereinst von dort oben in die Tiefe gestürzt. Und weil der Himmel Barmherzigkeit habe walten lassen, sei die Jungfer trotz des 75-Meter-Sturzes unversehrt am Fuß des Felsens gelandet.

Weiter begegnet man im Kurpark von Dahn den sagenumwobenen Elwetritschen. Vielleicht finden Sie den Schatz des Drachenfels und werden reich. Nach wie vor spukt die Herrin von Burg Berwartstein. Oder Sie sehen den Teufel, wie er den 100 Meter tiefen Brunnen von Burg Fleckenstein in den Sandstein gräbt. Weiter gehts zum Berg Maimont mit der Sage von der „weisen Frau“. Sie berühren Ludwigswinkel und Fischbach und damit viele weitere Sagen, deren Geheimnisse man in einer Broschüre (der Tourist-Information Dahner Felsenland Tel.: 06391-9196222) nachlesen kann. Natürlich ist niemand gezwungen, die große Tour in einem Stück zu machen.

Weitere Informationen, einen Flyer und auch eine Karte finden Sie unter www.dahner-felsenland.net

Allergie-AMBROSIE auf dem Vormarsch!

Ursprünglich stammt sie aus Nordamerika, die Beifußblättrige Ambrosie. Leider kommt sie inzwischen in ganz Deutschland vor. Darauf weist das Bundesamt für Naturschutz (BfN) hin. Die Pflanze kann schwere Pollenallergien und Asthma hervorrufen.

„Privatpersonen sollten ihren Garten regelmäßig auf Ambrosia-Pflanzen kontrollieren und diese, wenn

möglich, vor der Blütezeit mitsamt der Wurzel ausreißen und im Hausmüll entsorgen“, rät BfN-Präsidentin Beate Jessel. Außerdem empfiehlt sie, Vögel im Winter nur auf Flächen im Garten zu füttern, die sich regelmäßig kontrollieren lassen.

„Beim Kauf von Vogelfutter bitte nach Ambrosiafreien Produkten fragen.“

Württemberg & Leßmann

Anwaltskanzlei



Rechtsanwalt Claus Würtemberger

Sprachen: Deutsch, Englisch
 ♦ Miet- und Immobilienrecht
 ♦ Arbeitsrecht
 ♦ Straßenverkehrsrecht
 ♦ Versicherungsrecht

Rechtsanwalt Hendrik Leßmann

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch
 ♦ Wohnungseigentumsrecht
 ♦ Arzthaftungsrecht
 ♦ Familienrecht und Erbrecht
 ♦ Vorsorgevollmacht

Rechtsanwältin Katharina Oechsler-Mandalka

Sprachen: Deutsch, Polnisch, Englisch
 ♦ Familienrecht und Erbrecht
 ♦ Miet- und Immobilienrecht
 ♦ Allgemeines Zivilrecht
 ♦ Strafrecht

Württemberg & Leßmann Anwaltskanzlei

Pirnaer Straße 20 · 68309 Mannheim · Tel. 06 21 / 71 12 51 und 70 81 74 · Fax 06 21 / 71 25 93
anwaelte@wuertemberger.de · www.wuertemberger.de

Wenn Sport, dann am liebsten Rad fahren!

Laut einer Repräsentativumfrage von TNS healthcare (früher Emnid) treiben 68 Prozent aller Bundesbürger mindestens einmal in der Woche Sport. 35 Prozent aller deutschen Freizeitsportler steigen dabei am liebsten auf das Fahrrad. Rad fahren ist die mit Abstand beliebteste Freizeitsportart, vor dem Joggen (28 Prozent) und vor Schwimmen (22 Prozent). Die Faustregel für gesundes Sporttreiben heißt: Viel Bewegung tut gut, übermäßige Beanspruchung von Muskeln und Knochen hingegen kann ernsthafte gesundheitliche Schäden verursachen. Beim Rad fahren wird der Freizeitsportler beiden Bedingungen gerecht. Durch die fließenden gleichmäßigen Bewegungen werden Muskeln und Knochen schonend bewegt. Regelmäßiges Rad fahren verbessert die Kondition und stärkt die Muskulatur. Die morgendliche Radfahrt zur Arbeit schont auch die



Umwelt. Rad fahren tut Mensch und Umwelt gut - allerdings sollten Radler einige Dinge berücksichtigen: Wer Rad fährt muss auf Sicherheit achten.

Neben den Vorschriften der Straßenverkehrsordnung sind für die Fitness das richtige Maß der Belastung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme wichtig. Dies gilt vor allem im Sommer. Am besten geeignet sind Mineralwasser, Tee und zuckerfreie Saftschorlen.

Dem Alter davon radeln

Wer im mittleren Lebensalter seine Ausdauer trainiert, kann sein biologisches Alter um bis zu zwölf Jahre verringern. Dies zeigt eine Studie der Universität von Toronto (Kanada). Die Erklärung der Wissenschaftler: Mit zunehmendem Alter kann der Körper immer weniger Sauerstoff aufnehmen. Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren verbessern die Fähigkeit des Organismus, Sauerstoff zu tanken und in Energie umzuwandeln. Sie können damit dem altersbedingten Rückgang der Sauerstoffaufnahme entgegenwirken.

Sportabzeichen in jedem Alter

Wer nicht nur ein bisschen Freizeitsport betreiben will sondern etwas mehr Ehrgeiz hat und dies auch dokumentieren will, der sollte das Sportabzeichen ablegen. So hat unser Mitglied Horst Bötzel im vergangenen Jahr das Goldene Sportabzeichen erworben. Herr Bötzel ist ein enthusiastischer Verfechter des Sportabzeichens: „Ich bin heute 71 Jahre und seit meinem 18. Lebensjahr Anhänger des Deutschen Sportabzeichens. Seit 50 Jahren absolviere ich es Jahr für Jahr. Die liebsten Disziplinen des Sportabzeichens sind mir die Laufdisziplinen. Mein Leben lang war ich ein passionierter Langstreckenläufer. Das Sportabzeichen ist Selbstkontrolle, die eigene Fitness zu erhalten und zu steigern. Das ist in alten wie in jungen Jahren wichtig. Ich bin kein bisschen müde, das 60. Sportabzeichen anzustreben. Das hält mich fit.“ Horst Bötzel ist davon überzeugt, dass es nie zu spät ist, mit dem Sportabzeichen zu beginnen.

Fahrräder gut abschließen - Diebstahlsaison beginnt

Wenn die Temperaturen steigen und das Wetter schöner wird, dann sind auch die Fahrradfahrer unterwegs. Sie machen Touren. Sie radeln zur Arbeit oder kurz zum Einkaufen in die Stadt. Aber nicht nur für die Besitzer der Räder ist Hochsaison, auch Diebe haben dann Konjunktur. Statistisch gesehen wird in Deutschland beinahe jede Minute ein Fahrrad gestohlen, insgesamt rund 500.000 pro Jahr. Oft sind sie nur unzureichend gesichert und deshalb leichte Beute.

Tests zeigen, der beste Diebstahlschutz sind Bügelschlösser, Panzerkabel oder eine stabile Kette. Damit ein angeschlossenes Rad nicht einfach weggetragen werden kann, sollte es immer an festen Gegenständen, etwa an eine Straßenlaterne, an einen Baum oder auch an einen stabilen Zaun gekettet sein. Den perfekten Schutz gibt es allerdings nicht. Und ist das Rad erst einmal weg, stehen die Chancen schlecht, es wieder zu bekommen. Gerade einmal zehn Prozent der Fahrrad-diebstähle werden aufgeklärt. Nur gut, wenn in einem solchen Fall das Fahrrad über die Hausratversicherung mitversichert ist. Bei der Hausratversicherung von R+V können Fahrräder in Höhe von ein bis zwei Prozent (bzw. bei Bedarf höher) der Versicherungssumme mit gedeckt sein, wenn sie ausreichend gesichert sind.

Egal wie alt das Fahrrad ist, die Hausratversicherung erstattet immer den Neuwert. Wer also zum Beispiel seinen Hausrat mit 50.000 Euro versichert, erhält für seine Fahrräder bis zu 1.000 Euro ersetzt. Tagsüber ist das Fahrrad immer und überall versichert. Zwischen 22 Uhr und 6 Uhr gilt die so genannte Nachtklausel: Dann muss das Fahrrad eingeschlossen sein - am besten im Keller oder im Fahrrad-schuppen. Ist das Fahrrad in dieser Zeit aber noch in Gebrauch, fährt man zum Beispiel um 21 Uhr in die Kneipe oder ins Kino und danach wieder heim, dann zahlt die Versicherung ebenfalls. In jedem Fall sollte der Diebstahl so schnell wie möglich bei der Polizei angezeigt und der Versicherung gemeldet werden.

Fehler beim Joggen

"Laufen kann doch jeder!"- nach diesem Motto schnürten viele Lauf-Einsteiger ihre Schuhe und joggen los. Dabei unterschätzen viele Anfänger die Belastung, tragen die falschen Schuhe oder wollen mit schnelleren Läufers mithalten. Aber auch Fortgeschrittene machen Fehler. Eine Studie der Sporthochschule Köln ergab, dass 80 Prozent der Freizeitläufer zu schnell unterwegs sind. Außerdem werden Gelenke und Bänder oft zu stark belastet, wenn man falsch trainiert. Einfach loslaufen und schlank werden ist also nicht drin.

Nicht ohne Arztcheck losrennen

Joggen kann Herz und Kreislauf sehr stark belasten, deshalb raten Experten vor dem Einstieg ins Lauftraining zu einem Gesundheits-Check. Zum Arzt sollte man auf jeden Fall gehen, wenn Beschwerden auftreten. Ab 35 ist der Arztcheck ein Muss. Denn vor allem Übergewichtige Männer leiden in diesem Alter bereits an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher sollte man beim Arzt ein Belastungs-EKG durchführen lassen, um zu beurteilen, wie viel man dem Kreislauf zumuten kann.

Schlechte Schuhe schaden den Gelenken

In der Regel ist zum Joggen keine teure Ausrüstung nötig. Aber ein ordentlicher Laufschuh sollte es schon

sein. Denn schlechte Schuhe strapazieren Gelenke und Füße. Suchen Sie in einem Sportgeschäft zusammen mit dem Verkäufer einen passenden Schuh heraus. Gute Geschäfte werden Sie ausgiebig beraten und sogar einen Laufband-Test mit Ihnen durchführen.

Bei Übergewicht lieber nicht joggen

Wenn Sie Übergewicht haben, sollten Sie auf jeden Fall etwas für Ihre Fitness tun. Jedoch kann Joggen hier der falsche Weg sein, weil das hohe Körpergewicht Ihre Gelenke stark belastet. Für den schwergewichtigen Anfänger sind deshalb Sportarten besser geeignet, welche die Körpermasse tragen wie Schwimmen oder Rad fahren. Wer ein paar Pfunde abgenommen hat, kann dann aufs Joggen umsteigen.

Muskeln helfen beim Fett verbrennen

Immer nur laufen ist zwar gut für Herz und Kreislauf, aber auch etwas einseitig. Passend wäre dazu noch ein Ausgleichssport, zum Beispiel etwas Krafttraining für den Oberkörper. Das hat übrigens einen positiven Zusatzeffekt: Muskeln verbrauchen mehr Energie als Fettgewebe, auch wenn Ihr Körper ruht. Es kann also nicht schaden, auch etwas Krafttraining zu machen, wenn man Fett verlieren will.

Mitglieder aktiv:

An dieser Stelle durften wir in der Vergangenheit schon das eine oder andere Gedicht von unserem Mitglied Marco Müller abdrucken.

„Mal fröhlich, mal mahnend, mal erinnernd, mal träumend, aber immer humorvoll und bunt gemischt sind die Gedichte von Marco Müller.

Er sinniert über Schrauben, Gemüse, Frauen und Garderobe, Urlaub und Tablettenwerbung – was immer er hört und sieht gibt ihm Ideen zu einem Gedicht, sobald er seinen Gedanken freien Lauf lässt.“

Mit diesen Zeilen wird ein neues Buch von Marco Müller beschrieben.



Anlässlich der Leipziger Buchmesse vom 13.-15.03.2009 wurde sein Buch „*Gemischte Gedichte*“ veröffentlicht. Im Rahmen einer Autorenlesung konnte er dies selbst dem interessierten Publikum vorstellen.

Das Buch ist im Verlag Weimarer-Schiller-Verlag erschienen (ISBN 978-3-8372-0442-1) und kostet €8,90.

Flensburg-Punkte auch für Radfahrer

Dass auch Radfahrer wegen Fehlverhaltens Bußgelder bekommen und in der Flensburger Punktekartei landen können, hat sich wohl schon herumgesprochen. Doch Genaueres ist wenig bekannt. So zahlt zum Beispiel ein Radfahrer fürs Fahren ohne Licht zehn Euro, Telefonieren auf dem Rad und das Überfahren einer kurzfristig auf rot geschalteten Ampel wird mit 25 Euro geahndet. War die Ampel länger als eine Sekunde rot, sind 60 Euro Bußgeld fällig und ein Punkt in Flensburg. Wird ein Radfahrer unter Alkoholeinfluss in einen Unfall verwickelt, dann kann er ab 0,3 Promille sogar ein Fahrverbot fürs Auto einstecken und sieben Punkte in Flensburg. Ab 1,6 Promille auf dem Rad muss der Radler zum "Idiotentest". Fällt seine Beurteilung negativ aus, verliert er die Fahrerlaubnis und kassiert sieben Punkte in Flensburg. Ein Fahrradfahrer, der betrunken einen Unfall verursacht, bekommt noch mehr Probleme: In schweren Fällen kann er wegen gefährlichen Eingriffs in den Straßenverkehr angeklagt werden. Das gilt übrigens auch für Fußgänger.

Zahlen vom Statistischen Bundesamt

Laut Statistischem Bundesamt gab es im Jahr 2006 in Deutschland 39,8 Millionen Wohnungen. Davon standen 3,1 Millionen Wohnungen leer. In den neuen Bundesländern und Berlin war deren Anteil mit 12% fast doppelt so hoch wie im früheren Bundesgebiet ohne Berlin mit 7%. Allerdings geht der Leerstand im Osten seit 2002 vor allem durch Abrisse zurück.

42% aller Wohnungen (in Baden-Württemberg 49%) werden von den Eigentümern selbst bewohnt, dementsprechend 58% von Mietern. Die unter 30 Jahre alten Ein- und Zweipersonenhaushalte weisen eine Wohneigentumsquote von lediglich 10 Prozent auf. Sie erreicht 57% bei den Haupteinkommensbezieher im Alter von 60 bis 64 Jahren. Insgesamt ist die durchschnittliche Fläche je Wohnung bis 2006 auf 90,2 Quadratmeter angestiegen. Dabei sind Wohnungen im Westen mit 93,9 Quadratmetern um 23% größer als solche im Osten mit 76,5 Quadratmetern. Die durchschnittliche Bruttokaltmiete (das ist die Nettokaltmiete zuzüglich der kalten Betriebskosten für Wasser, Kanalisation, Entsorgung, Müllabfuhr, Straßenreinigung, Hausbeleuchtung, Schornsteinreinigung, Hausverwaltung, öffentliche Lasten wie die Grundsteuer sowie Versicherungen, Kabelanschluss, Hausaufzug und Dienstleistungen wie die Gartenpflege; nicht zur Bruttokaltmiete zählen die Kosten für Heizung und Warmwasser oder Umlagen für Zentralheizung) liegt bei 410 Euro. Das entspricht einer Miete je Quadratmeter von 5,94 Euro für das Jahr 2006. In Mietwohnungen, die seit mehr als 25 Jahren vom selben Haushalt bewohnt werden, liegt die Quadratmetermiete bei 5,34 Euro im Monat. Wer dagegen 2005 eine Wohnung bezogen hatte, zahlte 6,31 Euro.

Im Jahr 2006 mussten die Mieterhaushalte in Deutschland durchschnittlich 23% ihres Haushaltsnettoeinkommens für die Miete aufwenden. Mehr als jeder fünfte Einpersonenhaushalt (22%) trägt jedoch eine Mietbelastung von 40% und mehr; bei Vierpersonenhaushalten sind es nur 7%.

Mitglieder beklagen sich: Müllabfuhr

Immer wieder beklagen sich Mitglieder vom Almenhof bei der Genossenschaft, dass bei der Müllabholung „Gelber Sack“ das eine oder andere Haus von der Nachbarschaft als Sammelstelle für den Müll missbraucht wird. Selbst das Zurücklegen der eindeutig zuordenbaren Säcke vor die entsprechenden Türen sei wirkungslos. Auch die persönliche Ansprache hat in der Vergangenheit keine Abhilfe schaffen können. Die betroffenen Mitglieder haben verständlicherweise keine Lust mehr jeweils nach der Stadtreinigung den restlichen Dreck wegzuräumen, insbesondere wenn Katzen oder Vögel den Müll durchwühlt und den einen oder anderen Sack aufgerissen hatten.

Die Genossenschaft bittet Ihre Mitglieder um mehr Rücksichtnahme und Verständnis! Sollte es notwendig werden, dass mit der Reinigung eine Fremdfirma beauftragt werden muss, müssten die anfallenden Kosten dann auf die Mitglieder umgelegt werden!



Markus Hör

- Antennenbau
- Sprechanlagen
- Elektro-Installation

Augartenstraße 7
68165 Mannheim
Tel.: 0621 / 44 00 5-22
Fax: 0621 / 44 00 5-20



3. SOMMERFEST



Mannheim Friedrichsfeld

Rock around the Lok

Freitag 3. Juli 09

19 Uhr Einlass • Beginn 20 Uhr

HUUB DUTCH DUO

ROI [YAL] PALZ ORCHESTRA feat.

JOCHEN BRAUER [The Legend]

Samstag 4. Juli 09

18 Uhr Einlass • Beginn 19 Uhr

FIESTA RED • ROSA'S FLAMENCO SHOW

HANDMADE Acoustic Trio

PETER SEILER • THE FLAMES

Gegrilltes und PAELLA von Markus Dieden - WeinARTrium
Eisspezialitäten vom Eiscafe Cortina Mannheim/Planken.

Historische Eisenbahn Ma e.V.

MANNHEIM • FRIEDRICHSFELD-Süd

Sulzerstr. 43 Nähe Bhf.

Tickets: 0621-10 41 50 • info@triple-music.de

www.historische-eisenbahn-ma.de

hemev@web.de **Eintritt EUR 19,-**

Unsere Öffnungszeiten

vormittags: **Mo.-Fr. 8.00 - 12.00 Uhr**

nachmittags: **Mo.-Mi. 13.00 - 16.30 Uhr**

Do. 13.00 - 18.00 Uhr

Kompetenz durch Erfahrung seit über 20 Jahren



Badmodernisierung
Installation
Sanitär-Anlagen
Gasheizungen

T. u. H. Kress ☎ 815245

68199 Mannheim, Im Lohr 48



JLBAGNO

Meisterbetrieb für
Sanitär • Heizungstechnik
Sanierungstechniken

Inh.: em. M. Morsellino • M. Vicari

Mannheimer Straße 51
68535 Edingen-Neckarhausen
Tel./Fax 062 03 / 83 97 63
Handy 0163/255 31 09 oder
0178/635 47 23

VITALIS GmbH

Ambulanter Pflegedienst

Ihr kompetenter Partner rund um die
Alten- und Krankenpflege

- ◆ alle Leistungen der Pflegeversicherungen und der Krankenkassen
- ◆ individuelle Pflege nach Ihren eigenen Wünschen und Möglichkeiten
- ◆ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ◆ Wir unterstützen Sie bei Anträgen von Krankenkassen, Pflegekassen und Sozialhilfeträgern sowie bei der Beschaffung von Pflegehilfsmitteln

☎ **06 21 / 128 52 50**

Seckenheimer Straße 36 • 68165 Mannheim

Elektroinstallationen, Haustechnik, Speicherheizungen



Haut Elektrotechnik GmbH

Geschäftsführer: Andreas Haut

Zielstraße 16, 68169 Mannheim

Telefon: 0621 - 74 17 32

Fax: 0621 - 309 89 63

E-Mail:

HautElektrotechnikGmbH@t-online.de



H. Schäler
Baugeschäft

Inh. Michael Schäler

Handy 0172 / 624 56 14

Lampertheimer Str. 175

68305 Mannheim

Tel.+Fax 0621 / 75 36 56



BRUNO NUSSER GmbH

Schreinerei • Innenausbau • Möbel

Ausführung sämtl. Innenausbauarbeiten
für Haus & Wohnung • Einbauschränke
Sonderanfertigungen • Wand- und Decken-
verkleidungen • Türen • Altbau-Sanierungen
Holz- und Kunststoff-Fenster

68309 Mannheim
Ludwig-Roebel-Str. 3
Tel. (0621) 73 26 92
Fax (0621) 72 36 87

E-Mail: klaus.nusser@t-online.de

www.schreinerei-nusser.de

Firma Peter Keiter

- ➔ Haushalts- und
- ➔ Geschäftsaufösungen
- ➔ Entrümpelungen

Suhler Weg 44 • 69309 Mannheim
Tel. 0621/718 69 74 • Mobil 0172/133 64 55



HAUT
G m b H
Installationen

Planungen • Gasheizungen

Sanitäre Anlagen • Spenglerei

Bädergestaltung • Wartungen

Kundendienst • Notdienst

Wotanstraße 54 • 68305 Mannheim / Gartenstadt
Telefon 0621/75 17 61 • Telefax 0621/7 62 44 94
Notdienst 0172/9 40 54 34

Rohr verstopft?

über 100 Jahre
Erfahrung aus
TRADITION



ERLER & WÖPPEL
ABWASSTERTECHNIK

kostenfreie Servicenummer
0800-1234890