

## KURZ NOTIERT

## Silvester im Mikado

Frankfurt. Das Mehrgenerationenhaus Mikado lädt am 31. Dezember zur Silvesterfeier ein. Unter dem Motto „Die ganze Familie in einem Rutsch... mit dem Mehrgenerationenhaus ins neue Jahr“ gibt es Livemusik von La Marche, ein rustikales Buffet, viele tolle Überraschungen und eine exklusive Kinder-Party. red

## Mentoring für Frauen

Frankfurt. Unter dem Motto „Mentoring für Frauen – Gemeinsam Zukunft gestalten!“ bietet die Europa-Universität ihren Studentinnen ein besonderes Förderprogramm zum Einstieg in das Berufsleben an: Für die Laufzeit von zehn Monaten wird je einer Studentin eine beruflich erfahrene Fach- und Führungskraft an die Seite gestellt, die sie berät, unterstützt und in ihrer Entwicklung begleitet. Darüber hinaus erhalten die Mentees individuell auf die Bedürfnisse junger Berufseinsteigerinnen zugeschnittene Trainings sowie Möglichkeiten, Kontakte zu unterschiedlichen beruflichen Branchen zu knüpfen. red

## Zauberhafte Melodien rund ums Pfefferkuchenhaus

Junge Philharmonie gastiert am ersten Advent in der Potsdamer Friedenskirche

Potsdam. Die Junge Philharmonie Brandenburg lädt am ersten Advent zum traditionellen Adventskonzert bei Kerzenschein um 16 Uhr in die Friedenskirche in Potsdam ein. Unter der Leitung von Aurélien Bello erklingen zauberhafte Melodien und Musik rund um Pfefferkuchenhaus und Zuckerfee.

Mit einer Fülle an modernen Klängen, sinfonischen Meisterwerken wie Tschai-kowskys Nussknackersuite



Die Junge Philharmonie im Konzert.

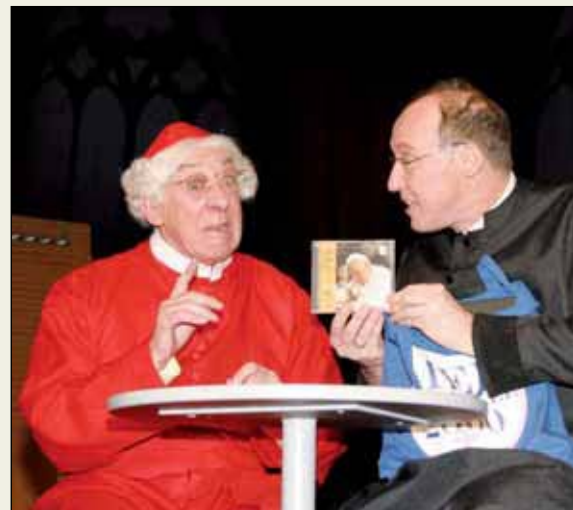
Foto: Huth

und beliebten Melodien stimmt das mehrfach preisgekrönte Jugendorchester die Zuhörer auf die Weihnachtszeit ein. Erstmals sind alle Zuhörer eingeladen, einige Lieder zum Advent mitzusingen.

Das Adventskonzert am 28. November wird gefördert vom Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kultur des Landes Brandenburg und zudem unterstützt vom Förderverein der Jungen Philharmonie Brandenburg. red

## KLEIST FORUM

## Hallervorden kommt



Wegen Erkrankung gibt es im Kleist Forum am 11. Dezember statt „Love Letters“ einen Abend mit Dieter Hallervorden und seinem autobiografischen Kabarett-Programm „Stationen eines Komödianten“.

Foto: Meißner

## Spärlich währt am längsten

Oderhähne spielen auch diesmal aus eigener Erfahrung - Premiere im Dezember

Frankfurt. Armut schändet nicht, Hunger beflügelt den Geist und die Liebe - irgendwie muss es ja stimmen, auch wenn es wirklich nur ganz selten die Armen und Hungernden sind, die dergleichen behaupten. Aber immerhin gleich acht Autoren, vom langjährigen Hausschreiber Dieter Lietz bis Hausmusicus Ulli Schreiner haben das Buch für das neue Programm des Kabarets Die Oderhähne verfasst: „Spärlich währt am längsten oder: Bürger, übt euch in Bescheiden-



Nichts zu holen beim Kabarett...

Foto: Klemt

heit“. Nun üben freilich erst einmal Margit Meller, Dagmar Gelbke, Lutz Stückrath und Ulli Schreiner im Unterhaus des Frankfurter Rathauses. Mit leeren Taschen, gekillten Sparschweinen und der überaus feinsinnigen Kultur der Habenichtse - ganz wie es sich in Zeiten der Kultur-„Entwicklungs“-Planung an der Oder gehört. Regie führt in bewährter Weise Oberoderhahn Wolfgang Flieder. Am 10. Dezember findet die Premiere statt. Klemt

## Gut versichert? Folge 55

## Ältere sind besonders unfallgefährdet

Ältere Personen sind auf Deutschlands Straßen besonders gefährdet. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes (Destatis) war über die Hälfte der im Straßenverkehr getöteten Fußgänger und die Hälfte der getöteten Fahrradfahrer im vergangenen Jahr über 65 Jahre alt. Dabei liegt der Anteil der über 65-Jährigen an der Gesamtbevölkerung nur bei einem Fünftel. In absoluten Zahlen kamen 335 Fußgänger und 231 Radfahrer dieser Altersgruppe bei Verkehrsunfällen ums Leben. Die Zahl der älteren Fußgänger und Radfahrer, die bei Verkehrsunfällen mit Verletzungen davonkommen, ist weit höher. Das zeigt, wie wichtig gerade für diese Bevölkerungsgruppe die private Unfallversicherung ist, Mario Penack (Versicherungsmakler), Pressesprecher des Maklerverbundes CHARTA Börse für Versicherungen AG, in Frankfurt (Oder). Denn im Rentenalter ist von der an die Arbeit gebundenen gesetzlichen Unfallversicherung keine Leistung mehr zu erwarten.

## Die Erfolgsgeschichte geht weiter: B. &amp; S. haben gemeinsam 10 Kilo abgenommen



Es ist wie immer in der heutigen Zeit! Alles wird angezweifelt, was in unserem Fall im Klartext heißt: Die Erfolgsgeschichten unserer Frauen im Studio8 sind frei erfunden ... Das hatten sich auch B. + S. gedacht und wollten es live testen. Zwei Frauen die körperlich komplett unterschiedlicher nicht sein könnten. Die Eine - „leicht mollig“, noch nie Sport gemacht, mit Essen noch nie beschäftigt, einige Kilo durch FDH verloren, aber mit großen Zielen. Die Andere - optisch schlank, sportlich schon immer aktiv, ständig auf Reduktionskost, immer Angst vor dem morgendlichen „Waagengang“ und skeptisch ohne Ende! Zwei Frohnaturen, wis-

sensdurstig, lieb und voller Erwartung - so saßen sie vor mir und wollten alles ganz genau wissen. Wie setzt sich mein Körper zusammen, was kann ich essen, wann sehe ich die ersten Erfolge und so weiter und so fort ... Und Start! Nach der 1. Woche hatten beide gemeinsam 6,3 Kilogramm abgenommen. S., die noch nie Sport getrieben hatte, lag intern vorn und war völlig happy. B. dagegen fühlte sich in ihren Zweifeln fast bestätigt und wirkte leicht traurig, freute sich aber um so mehr für ihre Freundin. Zur Erklärung: unser Studio8-Abnehm-Konzept beinhaltet eine 4-wöchige Intensivbetreuung, wobei wöchentlich gewogen und die weitere Vorgehensweise besprochen wird. Gerade bei

Frauen ist dieser Zeitraum absolut notwendig, um einen aussagekräftigen Körperstatus zu ermitteln. Nur so können Fortschritte dargestellt, Ernährungsempfindlichkeiten ermittelt, körperliche Probleme reduziert und der Körper auf Abnehmen eingestellt werden. Gestern hatten wir dann unser 3. Treffen und siehe da, S. hat weiter abgenommen und auch B. konnte ihren Körperteil deutlich reduzieren. Mit einem strahlenden Lächeln und um über 10 Kilogramm leichter verließen beide das Studio8. Glückwunsch Mädels, unser Weihnachtsziel wird heute noch nicht verraten - wir werden aber weiter berichten. Herzlichst! Ulli Engel & Frank Schaack prof. Fitness- & Ernährungcoaches in FFO

www.blickpunkt-brandenburg.de

1. FRANKFURTER  
**ROCKNACHT**  
LIVE BANDS MESSEHALLE

**KARTEN AN DER ABENDKASSE**

**Die LiveParty für alle über 30**  
27. NOV | MESSEHALLEN | 20 UHR

Wahkonda | Hans die Geige | RockDaddyCrew | Dj Rally  
Kleist (ehem. MacDap) | Catering | Cocktails | Dj Akki  
MultiMedia-Leinwand | AfterShow Disco-Party u.v.m...

Hotline: (0335) 40 10 120 | www.muv-ffo.de  
MOZ Ticket-Service-Telefon: (018 01) 335 555

SCHILLER  
kommt nach Frankfurt!



09.02.11  
Messehalle Frankfurt!

SCHILLER  
LIVE 2011  
KLANGWELTEN  
ELEKTRONIK PUR

Karten sind bereits  
an den bekanntesten  
Vorverkaufsstellen erhältlich!

Mit Gastronomie & Freizeit Gutscheinen für: Gut Klostermühle (Klostermühle, Klosterscheune oder Theaterforum) • Saarow Therme  
Restaurant Peking • Die Oderhähne • Bewirtung 1900 • Restaurant Bollwerk 4 • Sauna Puutarba • Indisches Restaurant Nirwana  
Bar Hemingways • Hotel „Zur Alten Oder“ • Halbzeit - Bar

2 x genießen, 1 x bezahlen  
Limitierte Auflage – 3000 Stück!

## Der Gutscheinkalender 2011 Frankfurt (Oder)

Das geschmackvolle Geschenk für nur 17 Euro  
mit hochwertigen Gutscheinen im Wert von circa 150 Euro

## Erhältlich bei:

Tourisminformation, BH von Hutten, BH Micklich im Spitzkrugcenter,  
BH Lukas, PSG im Bahnhof, BH Guderjahn in Seelow,  
BH Jachning in Eisenhüttenstadt, Musik & Buch Wolff in Fürstenwalde  
und bei teilnehmenden Gastronomien

Bestellung unter: www.DerGutscheinkalender.de

