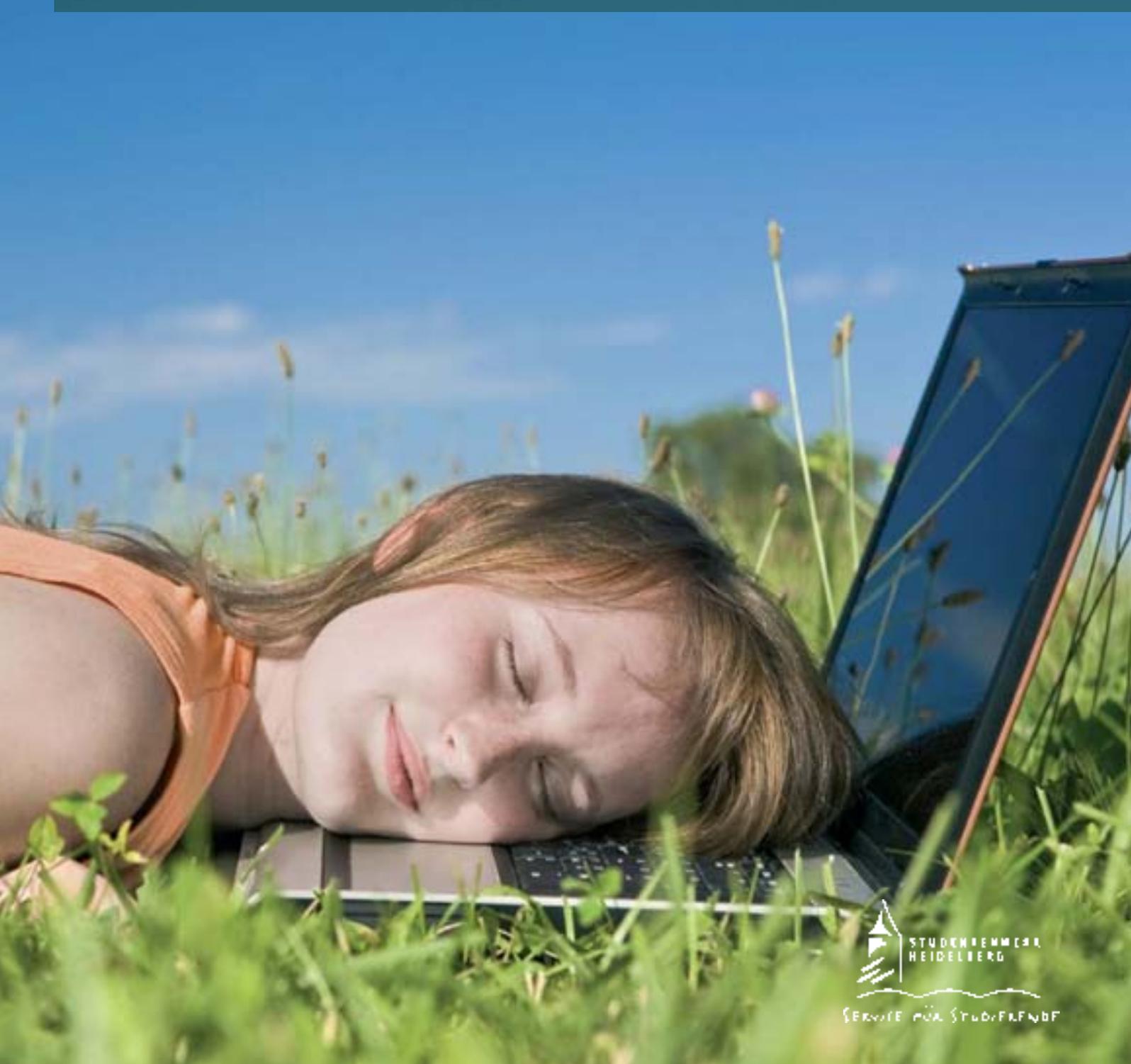


Campus HD

0709

++++ Betreuung pur – Das Kinderhaus im Neuenheimer Feld ++++ Mittags immer müde? „Nervennahrung“ hilft ++++ Ihr liebt Sushi? Dann auf zum 2. Kirschblütenfest ++++ Internet, Snacks, Unterhaltungsprogramm und mehr – Das Studihaus bietet so einiges ++++



So erreichen Sie uns ...

INFORMATION & BERATUNG

Allgemeine Infos bekommt man:

InfoCenter Triplex-Mensa am Uniplatz

Mo - Do 10.00 - 17.00 Uhr, Fr 10.00 - 14.00 Uhr

InfoCenter Zentralmensa, INF 304

Mo - Do 10.00 - 17.00 Uhr, Fr 10.00 - 15.00 Uhr

InfoCafé International – ICI

Triplex-Mensa am Uniplatz
Mo - Do 10.00 - 15.00 Uhr, Fr 10.00 - 14.00 Uhr

Psychotherapeutische Beratung (PBS)

Gartenstraße 2
Tel: 06221. 54 37 50
E-Mail: pbs@stw.uni-heidelberg.de

Anmeldung und Terminvereinbarung
Mo - Do 8.30 - 12.00 Uhr, 13.00 - 15.00 Uhr
Fr 8.30 - 12.30 Uhr

Offene Sprechstunde (ohne Voranmeldung)
Mo - Do 11.00 - 12.00 Uhr

Internetbasierte Beratung (PBS)

Anmeldung unter www.pbsonline-heidelberg.de

Sozialberatung

Di 14.00 - 16.00 Uhr in der PBS
Mi 12.30 - 15.30 Uhr im Studihaus, DG, Marstallhof 5
Behindertengerechter Zugang

Vom 13.07. - 06.10.2009 findet die Mittwoch-Sprechstunde
in der PBS, Gartenstraße 2, statt.

Do 10.00 - 12.00 Uhr in der PBS
Tel: 06221. 54 37 58
E-Mail: sozb@stw.uni-heidelberg.de
Persönliche Termine sind nach Vereinbarung möglich.

Rechtsberatung

Marstallhof 1, EG Zi. 004
Di 14.30 - 16.00 Uhr

STUDENTISCHES WOHNEN

Marstallhof 1, 1. OG
Tel: 06221. 54 27 06
E-Mail: wohnen@stw.uni-heidelberg.de
Mi 12.30 - 15.30 Uhr, Fr 9.00 - 12.00 Uhr

STUDIENFINANZIERUNG

Marstallhof 1 (über der zeughaus-Mensa)

BAföG

Tel: 06221. 54 54 04
E-Mail: foe@stw.uni-heidelberg.de

Offene Sprechstunde im Foyer der Abteilung
Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr

Persönliche Sprechstunde
Mi 12.30 - 15.30 Uhr

Kurzberatung InfoCenter Zentralmensa, INF 304
Mo - Do 10.00 - 17.00 Uhr
Fr 10.00 - 15.00 Uhr

KfW-Studienkredit

Tel: 06221. 54 37 34
E-Mail: studienkredit@stw.uni-heidelberg.de
Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr

RAUMVERGABE STUDIHAUS & ICI

Bianca Fasiello
Tel: 06221. 54 26 57
E-Mail: pr@stw.uni-heidelberg.de

VERANSTALTUNGEN INF

Achim Track
Tel: 06221. 54 40 04
E-Mail: sp@stw.uni-heidelberg.de

STUDY YOUR BODY

Fit in Heidelberg



- **Preisvorteile für Studenten**
- mit einer Mitgliedschaft in allen Anlagen trainieren
- über 1.000 Fitness-, Wellness- und Gesundheitskurse wöchentlich in allen Studios
- faszinierende Wellnessanlagen mit Swimmingpool, Saunen, Sanarien, Dampfbädern und Freiluftbereichen



www.pfitzenmeier.de

Heidelberg City/Carré ■ Poststraße 1-3 ■ Telefon: 0 62 21 / 38 93 40

Weitere Wellness & Fitness Parks: Schwetzingen ■ Ketsch ■ Leimen ■ Wiesloch ■ Mannheim ■ Viernheim ■ Neustadt ■ Speyer



„Das Semester geht dem Ende zu und viele Klausuren und Hausarbeiten stehen an. Daher finden Sie in diesem Heft Infos zu Motivations-techniken und „Nervennahrung“. Aber auch die Freizeit sollte während des Studiums nicht zu kurz kommen. Deswegen lohnt es sich, jetzt noch einmal Buzz– Das Quiz, die Live-Bühne und die Semesterabschluss–Marstallparty zu besuchen.“

Ulrike Leiblein
Geschäftsführerin Studentenwerk Heidelberg

Inhalt

02/03_einstieg

So erreichen Sie uns
Editorial | Inhalt | Impressum

04/05_servicezeit

Serie: Die neuen Wohnheime im Neuenheimer Feld
BAföG-Folgeanträge
Angebote der PBS und Sozialberatung
Das Kinderhaus im Neuenheimer Feld

06/07_lesezeit

Motivation – Gern, aber wie? | Achtung Suppenkoma!
Buchtipp: Ernteopfer | Verlinkt: Werbung gegen Realität
Lieblingsplätze: Teich vor dem Chez Pierre

08/09/10/11_mahlzeit

Sommerzeit – Mensazeit!
Kirschblütenfest reloaded
„Tee-Diamanten“ in Bio-Qualität
Der Mensa-Speiseplan für Juli | Öffnungszeiten

12/13_auszeit

Das Studihaus | Im Marstall wird's international
Buzz – Das Quiz und Live-Bühne
Campus-Flohmarkt im Marstallhof

14/15_redezeit

Die Kolumne: The sound of silence
Die Umfrage: Was ist dein Brainfood?

Impressum Campus HD

Ausgabe 07/09, Auflage: 7.500

Herausgeber: Studentenwerk Heidelberg AöR, Ulrike Leiblein (Geschäftsführerin) Marstallhof 1, 69117 Heidelberg, www.studentenwerk.uni-heidelberg.de und campushd@stw.uni-heidelberg.de | **Redaktion:** Inci Bosnak (inc), Ilona Dyck (id), Bianca Fasiello (fas), Nora Gottbrath (ngo), Cornelia Gräf (cog), Beatrix Holzer (bho), Marcel Renz (mr), Sanja Topic (sat) | **Layout-Konzept:** Silvia Brandmeier, silbran@silbran.de | **Gesamtherstellung:** DER PLAN OHG, www.derplan-online.de | **Fotos und Abbildungen:** Studentenwerk Heidelberg (Seiten 3, 8, 11), Nora Gottbrath (ngo) (Seite 4), Cornelia Gräf (cog) (Seiten 5, 7, 12.), Inci Bosnak (inc) (Seite 15), istockphoto.com (Titel, Seiten 6, 8, 13) | **Campus HD** wird in den Mensen, Cafés, Wohnheimen und Verwaltungsabteilungen des Studentenwerks kostenlos verteilt.

boomerang – eine Marke der United Ambient Media AG – unterstützt den Druck des Magazins. United Ambient Media AG, Theodorstr. 42-90, Haus 6a, 22761 Hamburg, Tel: 040. 31 99 20 25, www.unitedambient.de



Serie: Die neuen Wohnheime im Neuenheimer Feld

Neuerungen in den Wohnheimsiedlungen

Alle, die diese günstige Form des Wohnens nutzen, wird es interessieren, dass das Studentenwerk an der Internetanbindung der Wohnheime im Feld und in der Altstadt und an der Berliner Straße arbeitet. In den Siedlungen nördlich des Neckars soll in allen Gebäuden im Laufe dieses und des nächsten Jahres jedes Zimmer einen eigenen Internetanschluss bekommen, der den kostenfreien Zugang zum WWW per Festanschluss und W-LAN sichert.

Höher ist die Planungsleistung in den Wohnheimen der Altstadt, da verwinkelte Altbauten und Denkmalschutz miteinbezogen werden müssen. Dennoch soll die Projektplanung dieses Jahr abgeschlossen werden, sodass der Internetanschluss in den kommenden 1 1/2 Jahren für die Bewohner eine große Qualitätssteigerung darstellen wird.

Im Neuenheimer Feld befindet man sich derzeit in der Vorplanungsphase für die Photovoltaikanlagen auf den Dächern, die die Grundlast der Stromversorgung größtenteils decken sollen. Momentan wird noch die Wirtschaftlichkeit einer solchen Anlage geprüft, aber da sich auch bei Solartechnik ein starker Preisverfall bemerkbar macht und die KfW solche Projekte mit zinsgünstigen Darlehen fördert, scheint dieser Art der Stromerzeugung nichts im Wege zu stehen. Man lege Wert darauf, ökologische Akzente und ein Zeichen für ressourcensparendes, zukunftsorientiertes Verhalten zu setzen, so Rainer Weyand, der Leiter der Abteilung Facility Management und Studentisches Wohnen beim Studentenwerk. Um dies zu unterstützen, will man für eine transparente Darstellung des Stromverbrauchs der einzelnen Gebäude sorgen und mit Hilfe der Studenten Energie sparen, eventuell mit Wettbewerben.

Zusätzlich ist die Dämmung von Wänden und Dächern nötig; außer-

dem ist ein passives Belüftungssystem in Planung, um Wärmeverlust und Schimmelbildung zu verhindern. Ziel des Neubaus ist ein in der Anwendung einfaches, energetisch durchgängiges Gesamtkonzept, das sich nicht nur auf technische und bauliche Komponenten stützt, sondern ebenso vom verantwortungsbewussten Handeln der Bewohner lebt, deren Zusammengehörigkeitsgefühl hierdurch gestärkt werden soll.

Neben einem geplanten ökologisch effizienten Rohrsystem gibt es noch eine aktuelle Neuerung: Der Parkraum innerhalb der Anlage im Neuenheimer Feld wird ab diesem Juli durch die Uniklinik bewirtschaftet. Der Klausenpfad wird für die Zufahrt von der Tiergartenstraße gesperrt, die jetzt nur noch als Ausfahrt dient, und die Parkplätze mit Notrufsäulen sind nun nach einer Schranke an der Straße Im Neuenheimer Feld erreichbar. Um den Stellplatz muss aber niemand fürchten, da ein Kontingent für die Bewohner reserviert ist, sodass man sein Auto wie zuvor für eine Parkkarte zum Preis von 7,50 Euro in Sicherheit weiß. Besucher parken die erste halbe Stunde umsonst. Noch etwas, um das Wohnen Im Neuenheimer Feld moderner und sicherer zu gestalten. (ngo) ■



BAföG: Folgeanträge

Wie schon im letzten Heft angedeutet, wollen wir auch diesen Monat zum Ende der Vorlesungszeit auf die Folgeanträge aufmerksam machen. Da die große Mehrheit der Studierenden im Wintersemester mit dem Studium beginnt, läuft der Bewilligungszeitraum, in welchem man Förderung erhält, zum darauf folgenden Sommersemester regelmäßig aus. In diesem Jahr endet das Sommersemester schon am 30. August, das Wintersemester startet also verwaltungstechnisch am 1. September. **Um nahtlos den eigenen Anspruch voll auszuschöpfen, rät die Abteilung Studienfinanzierung euch Studierenden dringend, den Antrag möglichst bis Mitte Juli abzugeben.**

Generell gilt folgende **Faustregel: Je früher man den Folgeantrag stellt, desto problemloser bekommt man den Bescheid und so auch mehr Planungssicherheit.** Wer an seinen Folgeantrag denkt, muss im Förderungsmonat September nicht auf sein BAföG verzichten.

Mehrere Faktoren machen das Verständnis von euch für einen frühzeitigen Folgeantrag unumgänglich:

- ▶ Die im Juli beginnende Antragsflut, die jedes Jahr tendenziell zunimmt, muss jeweils mit derselben Anzahl von Sachbearbeitern bewältigt werden.
- ▶ Im September und Oktober beginnt schon die zweite Welle der Antragsflut, da dann die Erstanträge von Studierenden, die vorher ohne Zuweisung ihres Studienplatzes noch keinen Antrag stellen konnten, hinzukommen. Es ist also unbedingt zu vermeiden, dass zu diesem Zeitpunkt noch Anträge von höheren Semestern zusätzlich abgearbeitet werden müssen. Sonst entsteht ein für alle Beteiligten unangenehmer Bürokratiestau!
- ▶ Zusätzlich wurde der Beginn des Wintersemesters vorverlegt (Start des Verwaltungssemesters ab dem 1. September). (mr) ■

Infos zur Psychotherapeutischen Beratung (PBS) und Sozialberatung des Studentenwerks

Die PBS bietet ein vielfältiges Beratungs- und Unterstützungsprogramm zur Bewältigung von Arbeitsschwierigkeiten, Prüfungsängsten, Beziehungs- und anderen psychischen Problemen während des Studiums an. Wenn eine eingehende Psychotherapie vonnöten ist, wird diese von der PBS vermittelt.

Die neu eingerichtete **Online-Beratung** bietet die Möglichkeit, von zu Hause aus über einen persönlichen Zugangsaccount mit der PBS zu kommunizieren. Des Weiteren bestehen die im letzten Monat vorgestellten Zusatzangebote: **Coaching für Studierende mit Arbeitsstörungen:** Wolfgang.Sessar@stw.uni-heidelberg.de, Tel: 06221. 54 37 50. **Studierende nach Klinik-Aufenthalt:** Katrin.Held@stw.uni-heidelberg.de, Tel: 06221. 54 37 50.

Sozialberatung des Studentenwerks: Studierende mit finanziellen Schwierigkeiten, Behinderungen, Kindern und Schwangere können hier beraten werden. Die Sprechstunde wird von der erfahrenen Soziotherapeutin Inge Rehling durchgeführt. Sie ist unter der Nummer 06221. 54 37 58 in der Gartenstr. 2 erreichbar und bietet dort folgende Termine an: Dienstag 14.00 - 16.00 Uhr und Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr. Ebenfalls Mittwoch 12.30 - 15.30 Uhr im Marstallhof 5. Dort findet man einen rollstuhlgerechten Zugang vor. Gerade behinderte Studierende, die mehr Zeit benötigen, können jederzeit individuell Termine vereinbaren. (mr) ■

Für Sprechstundentermine und Kontaktdaten von PBS und Sozialberatung bitte S. 2 beachten!

80 Kinder und zwei Kaninchen – Willkommen im Kinderhaus!

Es ist ein heißer Frühsommernachmittag. Eine erschöpfte Stille liegt über dem Neuenheimer Feld, aus den Fenstern des Wohnheims hängt hier und da ein Handtuch oder T-Shirt zum Trocknen in der Sonne. Aus der Mitte der Wohntürme dringt plötzlich das Weinen eines Babys. Folgt man dem Jammern ertönen nach und nach immer mehr zarte Kinderstimmchen: Unter großen bunten Sonnenschirmen krabbeln, spielen oder schlummern 80 Kinder und Babys im Garten des Kinderhauses des Studentenwerks. Schon unzählige Jungen und Mädchen haben ihre Tage dort verbracht – sie ist nämlich die älteste studentische Kinderkrippe in der Bundesrepublik und Ende der 60er-Jahre im Rahmen der Heidelberger Studentenbewegung entstanden, wie Leiterin Ulrike Hollerbach nicht ohne Stolz erzählt. Lange Zeit war die Kinderschar in einer schönen Villa in der Lutherstraße untergebracht, doch dann mussten sie ihr Domizil verlassen und fanden in einem großen Wohnhaus Im Neuenheimer Feld 685, wo früher Hausmeister wohnten, eine neue Heimat. Vor zwei Jahren bekamen die kleinen Pampersrocker sogar noch einen neuen und modernen Anbau, der voll auf die Bedürfnisse der Kleinen und ihrer Betreuerinnen abgestimmt ist. Ganze 23 Pädagogen und zwei Hilfskräfte kümmern sich Tag ein Tag aus von 7.30 Uhr in der Früh bis abends um 18 Uhr um ihre Schützlinge. Zu denen gehören übrigens neben den 80 Kindern noch zwei weitere putzige Geschöpfe: Rosa und Oskar, zwei Kaninchen, die sowohl auf einem der Balkone als auch in einem großen Stall im Garten munter durch die Gegend hoppeln dürfen und sich über Streicheleinheiten der kleinen Patschehändchen freuen.

Rosa und Oskar sind aber auch prima Trostspender, wenn der Abschiedsschmerz am Morgen noch gar zu groß ist. „Die Bringzeit ist die empfindlichste Zeit des Tages“, weiß Ulrike Hollerbach. Bei den Säuglingen verdrücken häufig die Eltern auch das ein oder andere Tränchen, wenn sie sich für die nächsten Stunden von ihrem geliebten Baby trennen müssen. „Wenn die Mütter Zeit haben, können sie aber gern jederzeit zum Stillen vorbeikommen“, betont die Kinderhausleiterin. Doch auch wenn das nicht möglich ist, geht es den Wonneproppen gut. Gefüttert werden sie mit Breichen und leckeren Produkten aus Gläsern in Bio-Qualität und ansonsten wird in der Baby-Gruppe ganz viel gekuschelt und betüddelt, damit die Babys die für ihre Entwicklung so wichtige menschliche Nähe und Liebe zu spüren bekommen. Sind die Jungen und Mädchen schließlich alt genug und können ihre Umwelt zu Fuß erkunden, wechseln sie in eine der Laufgruppen, die alle verschiedene Namen haben: So gibt es zum Beispiel die Tigerenten-, Hasen- oder Sternengruppe. In diesen verbringen sie den Tag mit ihren Erzieherinnen, die für die einzelnen Gruppen immer zahlreiche Aktivitäten planen: So können die Kinder häufig draußen im großen Garten spielen, wo Rutschen, ein Sandkasten



oder auch ein hübscher Mini-Strandkorb bereitstehen oder mit Fingerfarben ihre Kreativität ausleben sowie Bilderbücher anschauen. Manchmal stehen sogar Spaziergänge in den nahegelegenen Zoo und musikalische Früherziehung mit einem Musiker auf dem Programm. Natürlich bekommen auch die Laufkinder täglich mehrere Mahlzeiten, die von der Mensa des Studentenwerks geliefert werden. Die Pädagoginnen wählen dabei immer die kindgerechtesten Mahlzeiten aus und achten auch darauf, dass muslimische Kinder kein Schweinefleisch zu essen bekommen.

Doch ganz egal in welchem Alter die Kinder zum ersten Mal in das Kinderhaus kommen, eine ausführliche und behutsame Eingewöhnungsphase ist dem Team von Ulrike Hollerbach besonders wichtig. Dabei ist auch die Mithilfe der Eltern sehr hilfreich, wie die erfahrene Pädagogin erklärt: „Ideal ist es, wenn ein Elternteil anfangs für einige Stunden dabei bleibt und das Kind dann stückchenweise immer längere Zeit ohne Mama und Papa bei uns ist.“ Selbstverständlich bekommt jedes Kind eine spezielle Bezugsperson, zu der es eine Bindung und Vertrauen aufbauen kann, damit das Einleben im Kinderhaus noch leichter fällt. (cog) ■



Nightline 06221/184708
Wir hören zu

Eine unabhängige Anlaufstelle für Studierende für Studierende
Montag bis Samstag von 21 Uhr bis 2 Uhr (im Semester)
info@nightline-heidelberg.de www.nightline-heidelberg.de

LATINUM & GRAECUM
Intensivkurse während der Semesterferien oder
semesterbegleitende Kurse
erf. Dozenten – soz. Unkostenbeiträge – seit über 38 Jahren
HEIDELBERGER PÄDAGOGIUM
Schröderstr. 22a, Tel. (0 62 21) 45 68-0 / www.heidelberg-paedagogium.de

UNISHOP HEIDELBERG
Uniflag Studentenladen
Augustinengasse 2
D 69117 Heidelberg
T. +49 6221 54 35 54

aktuell Unishop heidelberg
www.unishop.uni-hd.de

Copy-Quick
Kopierladen GmbH

Sandgasse 4a
69117 Heidelberg
Telefon 0 62 21 / 18 35 97

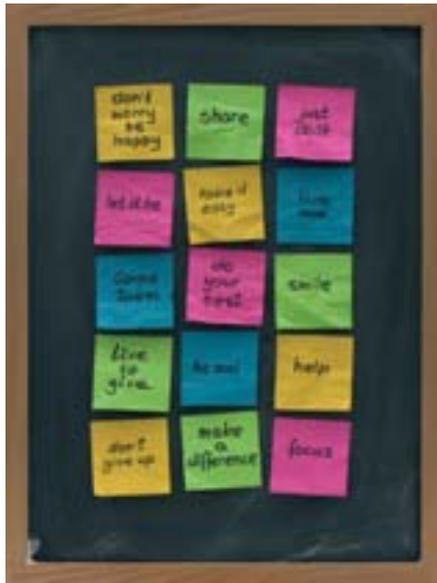
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr
und Samstag von 9 bis 13 Uhr

Motivation – Gern, aber wie?

Über den inneren Schweinehund zu springen, fällt so richtig schwer, aber man kann es schaffen

Wer kennt sie nicht? Sprichwörter wie „Was du heute kannst besorgen, verschiebe nicht auf Morgen“ oder „Anfangen ist gut, Fortfahren ist besser, Ausharren ist das Beste“. Wie gerne würde man sich immer an diese Weisheiten halten und sie sofort umsetzen, aber schafft es dann doch nicht. Es fehlt einem einfach die Motivation. Doch was ist das eigentlich genau und wie kann man sie beeinflussen?

Ein Motiv ist eine Persönlichkeitseigenschaft, die sich darin äußert, dass man gewisse Ziele im Leben bevorzugt; aus Motiven ergibt sich schließlich die Motivation, die sogenannte „Verhaltensbereitschaft“ bzw. der Antrieb, dieses Ziel auch in die Tat umzusetzen. Welche Motive einen genau antreiben, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich: Auf das Studium bezogen kann man jedoch sagen, dass das Leistungsmotiv (Hoffen auf Erfolg), das Anschlussmotiv (Hoffen auf den Anschluss zu anderen Menschen) und das Machtmotiv (Hoffen auf Steigerung der Kontrolle) be-



sonders häufig anzutreffen sind. Aber natürlich spielen auch weitere Motive wie Neugierde und Selbstverwirklichung eine große Rolle. Neben den Motiven sind noch zwei Arten der Motivation von großer Bedeutung: die intrinsische und extrinsische Motivation.

Intrinsische Motivation wird hervorgerufen, wenn der Lernende sich von innen heraus motiviert. Weiß man von sich selbst, dass man sich auf diese Art und Weise anspornen kann, ist es ratsam, sich immer klar zu machen, welchen Wert das Studium für einen hat und sich bei Motivationsverlust vorzustellen, wie es wäre, wenn man sich jetzt nicht mehr in ebendiesem Studiengang befinden würde. Erscheint einem die Alternative negativer als der jetzige Zustand, stellt sich automatisch wieder Motivation ein. Eine andere Möglichkeit ist es, in Gedanken durchzugehen, wie es wäre, wenn man sein Studium jemandem anpreisen würde. Welche positiven Aspekte würde man nennen? Auch mit dieser Methode kann man wieder zu seiner ursprünglichen Motivation für das Studium zurückfinden. Auch die Lernumgebung spielt bei der intrinsischen Motivation keine unerhebliche Rolle. Daher ist es sinnvoll, sich zu überlegen, welche Punkte einem dabei besonders wichtig sind (z. B. Ruhe, viel Licht) und sich dann den geeigneten Ort dafür zu suchen.

Aber auch die extrinsische Motivation, d. h. die Motivation durch äußere Einflüsse wie Lob oder Noten, ist nicht zu unterschätzen. Diese Art des Antriebs kann dadurch gesteigert werden, dass man seine Ziele in einzelne Etappen aufteilt und sich nach deren Erreichen dieser immer eine Belohnung gönnt.

Also, wenn sich mal wieder ein großes Motivationsloch vor einem auftut: Kopf hoch und mal ausprobieren, welche Methode sich für einen eignet. Denn es heißt ja nicht umsonst: „Frisch gewagt ist halb gewonnen“! (sat) ■

Achtung Suppenkoma!

Durch eine spezielle „Nervennahrung“ kann man der Müdigkeit ein Schnippchen schlagen

Es ist Mittagszeit: Heißhungrig kommt man von der Vorlesung und stürzt sich aufs Mittagessen, das man in Schnellzeit verschlingt. Womöglich ist man sogar an dem gesunden Buffetangebot vorbeigelaufen und hat sich mal wieder ein Schnitzel mit Pommes und Majo auf den Teller geladen. Die Konsequenz: Suppenkoma bzw. Fressnarkose. Nach dem Essen kann man sich vor Müdigkeit kaum noch auf den Beinen halten und überlegt, wie man noch die nächsten Vorlesungen oder Seminare überstehen soll.

Doch es kann auch anders laufen. Die einfache Lösung: Nervennahrung oder Brainfood. Was sich erstmal recht unappetitlich anhört, ist eigentlich ein ganz einfaches Prinzip: Durch die Regulierung der Menge und die Auswahl bestimmter Lebensmittel kann man das Gehirn optimal versorgen und einem zu hohen Blutzuckerspiegel vorbeugen. Die Folge: Die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steigt enorm an. Dieser Effekt wurde bereits wissenschaftlich untermauert: So fanden Forscher der Universität Chicago beispielsweise heraus, dass Schüler nach nur einem Monat bis zu 30 Prozent bessere Leistungen erbringen, wenn sie statt Fast Food Äpfel in der Pause essen. Eine kleine Ernährungsumstellung kann also viel bewirken.

Doch was kann man außer Äpfel essen noch tun, um leistungsfähiger zu werden? Am Morgen ist es ratsam, seinen Körper mit komplexen Kohlenhy-

draten, d. h. mit Müsli oder Vollkornbrot sowie Obst, zu versorgen, da durch die Ballaststoffe der Blutzuckerspiegel nur sehr langsam ansteigt. Damit man bis zum Mittag keinen Heißhunger entwickelt, ist es zudem sinnvoll, einen zweiten Morgensnack, beispielsweise Joghurt, Buttermilch, Trinkmolke, Obst oder Vollkornsandwiches, zu sich zu nehmen. Mittags ist es vor allem wichtig, leichte Speisen zu konsumieren und nicht zu viel zu essen, um dem Mittagstief wirksam vorzubeugen. Hierbei eignen sich magere Fleischprodukte, Fisch, Gemüse, Salate ohne Sahnesoßen, Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Als Nachspeise bieten sich vor allem fettarme Milchprodukte sowie Obst an. Auch am Nachmittag kann man wieder eine kleine Zwischenmahlzeit

essen, damit die Zeit bis zum Abendessen nicht zu lang ausfällt. Die optimale Uhrzeit für das Abendbrot ist zwischen 18 und 20 Uhr, zumal man danach noch die Möglichkeit hat, einen entspannten Abendspaziergang zu machen. Gehört man zu den nächtlichen Lernern sollte man hier zu einer eiweißreichen Kost wie Fisch oder Fleisch greifen, weil diese Speisen eine aufmunternde Wirkung haben. Möchte man aber eher entspannen und früh ins Bett gehen, ist eine kohlenhydratreiche Mahlzeit besser, da dadurch die schlaffördernde Serotoninproduktion angeregt wird.

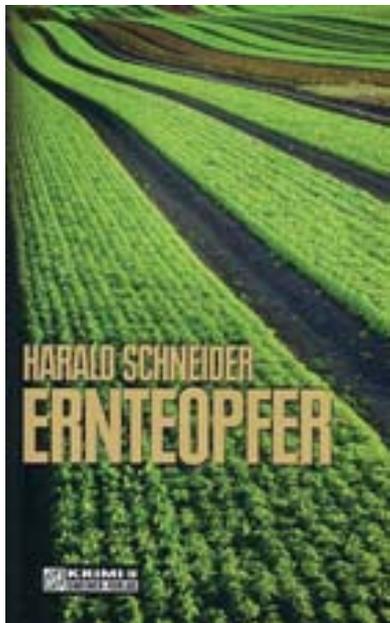
Probiert's einfach mal aus: Brainfood kann nämlich nicht nur bei der Konzentration helfen, sondern ist auch noch absolut gesund! Es ist allemal einen Versuch wert. (sat) ■



Buchtipp aus der Studentebücherei

Harald Schneider: Ernteeopfer

Mit gebeugtem Rücken in sengender Hitze oder noch bei klammer Kälte in den frühen Morgenstunden arbeiten sie sich über die Felder, stehen Spargel oder pflücken Erdbeeren: die Erntehelfer. Es sind überwiegend Männer und meistens Polen, die fern der Heimat für ein paar Euro einen Knochenjob verrichten, damit wir alle die köstlichen Früchte und das frische Gemüse genießen können. Auch Jakob Schablinski ist einer von ihnen – bis er eines Tages mit eingeschlagenem Schädel neben einem Rettichfeld bei Schifferstadt in der Vorderpfalz gefunden wird. Der herbeigerufene Hauptkommissar Reiner Palzki, der sich ständig im Zwiespalt zwischen beruflichen und familiären Verpflichtungen befindet, bemerkt jedoch schon bald Ungereimtheiten. Irgendwie sieht das Opfer nicht aus wie ein typischer Erntehelfer. Hinzu kommen



allerhand zwielichtige Gestalten wie der bärtige Aussiedler, der sich nur im tiefsten Pfälzer Dialekt zu verständigen mag, oder der kauzige Archäologieprofessor, der mit einer Studentengruppe nur unweit des Torts Grabungen durchführt. Schnell führt auch eine Spur zu einem nahe gelegenen Gemüsegroßmarkt, dessen Chef offensichtlich in Saus und Braus lebt, wohingegen die ihn beliefernden Bauern gerade so überleben können.

Autor Harald Schneider, der selbst in Schifferstadt lebt, entspinnt einen spannenden und gut zu lesenden Regional-Krimi um dubiose Machenschaften geldgieriger Geschäftsleute, der zwar nicht durch sprachliche Raffinesse glänzt, aber die perfekte Mördersuche für einen Tag am Baggersee oder auf der Neckarwiese bietet. (cog) ■

Studentebücherei des Studentenwerks

Schulgasse 6, 2. OG (Gebäude des Philosophischen Seminars)
Mo - Do 13.00 - 17.00 Uhr, Fr 10.00 - 13.00 Uhr

VERLINKT

Werbung gegen Realität

Wer hat das noch nicht erlebt? Der Magen knurrt, aber zum Kochen hat man keine Zeit und die Mensa oder der nächste Dönerladen sind zu weit entfernt. Die perfekte Lösung: eine Tiefkühlpizza. Richtig lecker sieht sie auf dem Foto aus, über und über belegt mit den feinsten Zutaten. Doch spätestens wenn man den gefrorenen Teigfladen aus der Verpackung holt, trifft einen die Ernüchterung: Anstelle von knackigem Gemüse sieht man ein paar undefinierbare bunte Schnipsel; anstelle von zarten Schinkenscheiben liegen wenige rosa Fetzen auf der Pizza. Genau das haben die Macher des Projekts „Werbung gegen Realität“ zum Anlass genommen, um eine außergewöhnliche Aktion zu starten: Sie fotografierten sowohl die Abbildung als auch das echte Produkt und stellten diese Bilder dann ins Internet, wo mittlerweile eine ganze Galerie entstanden ist. Die skurrile Sammlung findet ihr unter <http://www.pundo3000.com/werbung-gegenrealitaet3000.htm>. (cog) ■

LIEBLINGSPLÄTZE



Eigentlich ist es doch ein wahres Paradox: Im Neuenheimer Feld sind hauptsächlich die Naturwissenschaften angesiedelt, doch ausgerechnet Natur ist dort – zumindest in dem Bereich, der zur Universität gehört – Mangelware. Stattdessen irrt man zwischen scheinbar willkürlich nummerierten Betonblöcken aus vergangenen Jahrzehnten und neumodischen Glasgebilden umher. Doch ein bisschen Erholung in schöner Umgebung zwischen Physik-Praktikum und Chemievorlesung täte schon gut. Der Weg raus in die Felder ist weit – oft zu weit. Was also tun? Ganz einfach, nur ein paar Schritte weiter kann man sich am großen Teich vor dem Chez Pierre niederlassen. Zwar gibt es dort auch wieder viel Beton, aber wenn man auf einem der Holzsitze auf den Stufen Platz nimmt, dem im Wind wiegenden Bambus zusieht und dem Plätschern des Springbrunnens lauscht, macht sich schnell eine entspannte Stimmung breit. Außerdem lässt sich dort mit einem Eis in der Hand auch herrlich schnacken oder auf die nächste Prüfung lernen. (cog) ■

BOWLINGCENTER HEIDELBERG
SOMMER SPEZIAL (11.00-18.00)
 2 Bowlingspiele (inkl. Leihschuhe) p.P. 5.00 €
 Billard 1 Stunde 4.00 €
 * Alle großen Biere 2.80 € (im Biergarten)
 * Jeden 1.+3. Montag Salsa-Afterwork Party
 * Jeden 3. Mittwoch Karaoke-Night
 * Salsa- und Hip-Hop Tanzkurse
 * Raum für Seminare & Parties
 * Premiere Sportbar
 * Cocktails Happyhour
 * Geburtstagsangebot

Freizeitbowler
Turnier
12.07.2009

Firebowl
 Reglementstr. 119 - 151, 69115 WD • Tel. 23213 • www.Firebowl-hd.de

Korn to be wild!
 Ihre Vollkornbäckerei - 4 x in Heidelberg
MAHL ZAHN
 Märggasse 2 · Gaisbergstraße 74
 Mühlentalstraße 2 · Ladenburger Straße 15

www.mahlzahn.de
 Tel. 06221/160997

Leonardas Frisörsalon

Damen 15,00 €
(waschen, schneiden)
 Herren 10,00 €
(waschen, schneiden)

Studenten erhalten 20 % Rabatt
mit Studentenausweis!

Wir befinden uns genau
gegenüber vom neuen
„CAMPUS BERGHEIM“!!!

Bergheimer Str. 87a,
69115 Heidelberg
Tel. 06221/163879

Mo.-Fr. 9-18, Sa. 9-13 Uhr

Sommerzeit – Mensazeit!

Es ist Juli, die letzten Klausuren stehen an und dann ist auch das Sommersemester 2009 schon wieder zu Ende. Doch gerade wenn die heiße Lernphase kommt oder die Lektüre für die Hausarbeiten in den Semesterferien beackert werden muss, sollte man sich ab und an doch eine kleine Leckerei gönnen, am besten noch eine, die den klammen Geldbeutel nicht zu sehr belastet. Wie schön, dass die Köche der Heidelberger Mensen und Cafés die hungrige Studentenschaft auch im Sommer mit abwechslungsreichen Mahlzeiten, feinen Snacks und erfrischenden Drinks versorgen. Wem nach etwas Herzhaften zumute ist, sollte bei gutem Wetter im zeughaus vorbeischaun, wo saftige Steaks auf einem großen Grill brutzeln. Naschkatzen sollten sich die köstlichen Kaltschalen in der Zentralmensa und in der Triplex keinesfalls entgehen lassen. Und damit der Zuckerspiegel ja schön hoch bleibt, empfiehlt es sich auch um die verschiedenen Eiskreationen keinen Bogen zu machen, seit Neuestem bekommt ihr in den Cafés des Studentenwerks nämlich das geniale „Ben & Jerry's“-Eis in vielen verschiedenen Sorten. Selbstverständ-

lich gibt es aber auch weiterhin die beliebten Eisbecher, allen voran Eisschokolade und Eiskaffee. Egal ob zum Mittagessen oder „to go“ – frischfruchtige Milchshakes in immer wieder wechselnden Sorten und geistige Caffé-Latte-Variationen sind an heißen Tagen ein absolutes Muss! Alles wie immer natürlich zum günstigen Studi-Preis mit eurer Campus-Card! (cog) ■



Kirschblütenfest reloaded

Nach dem großen Erfolg des Kirschblütenfestes im April findet auf Wunsch der Studierenden am 8. Juli ab 17.00 Uhr eine Neuauflage statt. Der Sushi-Meister Hagen Schmidt wird beim Show-Cooking in der zeughaus-Mensa im Marstall mehrere 100 Portionen Sushi frisch zubereiten und die Studierenden ein weiteres Mal mit den asiatischen Spezialitäten verwöhnen. Das Beste zum Schluss: Für 1 Portion Sushi à 4 Stück inkl. Wasabi, Ingwer und Soja-Sauce zahlt ihr nur 2,50 Euro. (fas) ■



Heidelberger Studierende beobachteten Sushi-Meister Hagen Schmidt beim Show-Cooking

„Tee-Diamanten“ in Bio-Qualität

Tee ist gesund und lecker, nur leider hört man immer wieder, dass er mit Pestiziden belastet ist. Damit ihr euch darüber keine Sorgen mehr machen müsst, bietet das Studentenwerk nun auch Bio-Tee in höchster Qualität an. Und das Beste: Die Teebeutel der Traditions-Firma Eilles sind sogar in einem edlen Diamanten-Design gestaltet! (sat) ■



Juli 09 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlen 1	Auswahlen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
MI 01	Suppe, Bandnudeln mit Lachsstreifen, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Rührei, Rahmspinat, Salzkartoffeln 2,05 3,10 5,15	Käsespätzle mit Schinkenwürfeln, Röstzwiebeln 1,60 2,40 4,00	Gemüstrudel, Schnittlauchsauce 1,70 2,55 4,25	Suppe, Reis, Nudeln, Erbsen und Karotten, Frischobst, Blattsalate, Mandarinenquark, Blattsalate 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DO 02	Suppe, Geflügelschnitzel, Tomatensauce, Reibekäse, Makaroni, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Tortellini mit Käsefüllung, Kräutersauce, Salat 2,05 3,10 5,15	Schweineschnitzel paniert Wiener Art mit Zitrone 1,70 2,55 4,25	Vegetarische Bratlinge, Kräutersauce 1,60 2,40 4,00	Suppe, Reis, Nudeln, Kaisergemüse, Kartoffelkroketten, Frischobst, Salat der Saison, Weißkraut Salat, Eis 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
FR 03	Suppe, Spaghetti Bolognese, Parmesankäse, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Grießbrei mit Zimt & Zucker, Kompott, Milkriegel oder Salat 2,05 3,10 5,15	Schollenfilet paniert, Remouladensauce 1,50 2,25 3,75	2 Kartoffeltaschen mit Frischkäse und Kräuter, Joghurt-Dip 1,40 2,10 3,50	Suppe, Reis, Nudeln, Gemüseauswahl, Petersilienkartoffeln, Blattsalate, Kompott gemischt, Frischobst 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25

zeughaus im Marstallhof, Triplex-Mensa & Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,78 | 0,84 | 1,25)
eat & meet am Uniplatz: Tagesessen, Salatbar, Pizza, Bratwurst, Pommes frites, belegte Brötchen, Kuchen uvm.
Café Botanik INF: Tagesessen, Salate, Pizza, Schnitzel, Pommes frites, überb. Schafskäse, Fleischkäse uvm.



Juli 09 | Triplex-Mensa am Uniplatz und Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswählen 1	Auswählen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
MO 06	Suppe, Hacksteak Zigeuner Art, Pommes frites, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Röstkartoffelpfanne, Blattsalate 2,05 3,10 5,15	Pfannengyros, Tsatsiki 2,00 3,00 5,00	1 Blumenkohl-Käse-Medaillon, Sauce Mornay 1,30 1,95 3,25	Suppe, Reis, Nudeln, Pfirsichwürfelkompott, Mais, Blattsalate, Pommes frites, Weißkraut-salat, Frischobst 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DI 07	Suppe, 3 Maultaschen Schwäbische Art, Kartoffelsalat, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Kaiserschmarrn, Vanillesauce, Pflaumenkompott, Milkriegel oder Salat 2,05 3,10 5,15	Geflügelsteak Hawaii mit Honig, Ananas und rotem Paprika 1,60 2,40 4,00	Gnocchi mit Sauce Napoli, Parmesan 1,70 2,55 4,25	Suppe, Erbsen, Reis, Nudeln, Karottensalat, Kartoffelrösti, Salat der Saison, Frischobst, Eis 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
MI 08	Suppe, Feine Bratwurst, Portion Senf, Pommes frites, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Paprikagemüsepfanne auf Nudeln, Parmesankäse, Salat 2,05 3,10 5,15	Rindergeschnetzeltes Stroganoff 1,80 2,70 4,50	2 Fetakäse gebacken, Cocktailsauce 1,90 2,85 4,75	Suppe, Ananaskompott, Reis, Möhren, Spätzle, Kartoffelkroketten, Frischobst, Blattsalate 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DO 09	Suppe, Chili con carne auf Reis, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, vegetarisch gefüllte Paprikaschote, Tomatensauce, Reis, Salat 2,05 3,10 5,15	Puten-Piccata Milanese, Tomatensauce 1,60 2,40 4,00	Vegetarische Bolognese auf Spaghetti, Parmesan 1,30 1,95 3,25	Suppe, Reis, Nudeln, Kartoffelpüree, Broccoli, Salat der Saison, Frischobst, Eis 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
FR 10	Suppe, Schinkennudeln mit Ei, Tomatensauce, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Gemüseknollen, Joghurt-Dip, Reis, Salat 2,05 3,10 5,15	Schlemmerfilet Bordelaise 1,60 2,40 4,00	2 Nasi-Goreng-Rollen mit Reis, Paprika und Kräuterfüllung 1,60 2,40 4,00	Suppe, Reis, Nudeln, Gemüseauswahl, Schwenkkartoffeln, Blattsalate, Weißkraut-salat, Frischobst, Vanillepudding 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25

zeughaus im Marstallhof, Triplex-Mensa & Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,78 | 0,84 | 1,25)
eat & meet am Uniplatz: Tagesessen, Salatbar, Pizza, Bratwurst, Pommes frites, belegte Brötchen, Kuchen uvm.
Café Botanik INF: Tagesessen, Salate, Pizza, Schnitzel, Pommes frites, überb. Schafskäse, Fleischkäse uvm.

Juli 09 | Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswählen 1	Auswählen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
MO 13	Suppe, Königsberger Klopse, Kapernsauce, Reis, Salat 2,05 3,10 5,15	Kartoffelsuppe mit Dampf-nudel, Milkriegel 2,05 3,10 5,15	Putengeschnetzeltes, Currysahnesauce 1,70 2,55 4,25	4 Mozzarella-Nuggets, Joghurt-Dip 1,60 2,40 4,00	Suppe, Reis, Nudeln, Karotten, Herzoginkartoffeln, Salat der Saison, Frischobst, Gedünstete Apfelstücke mit Kirschen 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DI 14	Suppe, Schweinebraten, Spätzle, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Salat 2,05 3,10 5,15	Gegrillte Hähnchenkeule, Paprikasauce 1,40 2,10 3,50	2 Sesam-Karotten-Knuspersnick, Petersiliensauce 1,60 2,40 4,00	Suppe, Nudeln, Reis, Blumenkohl, Frischobst, Blattsalate, Karottensalat, Pommes frites, Eis 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
MI 15	Suppe, Fischfilet im Backteig, Tomatensauce, Reis, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Pilzragout auf Butter-spätzle, Salat 2,05 3,10 5,15	Texashackstück, Chili Sauce 1,50 2,25 3,75	Käsespätzle Allgäuer Art 1,30 1,95 3,25	Suppe, Reis, Nudeln, Frischobst, Bohnen-gemüse, Kompott gemischt, Blattsalate, Farmersalat, Kartoffelschnitz 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DO 16	Suppe, Gyros-Reispfanne, Tsatsiki, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, 5 Gemüsemaultaschen, Kräutersauce, Salat 2,05 3,10 5,15	Tortellini mit Fleischfüllung, Tomatensauce 1,50 2,25 3,75	Kartoffel-Getreide-Bratling, Joghurt-Dip 1,40 2,10 3,50	Suppe, Erbsen, Reis, Nudeln, Frischobst, Eis, Salat der Saison 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
FR 17	Suppe, Currywurst, Pommes frites, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Milchreis mit Zucker & Zimt, Kompott gemischt, Milkriegel oder Salat 2,05 3,10 5,15	Merlanfilet paniert, Kräuter-Mayonaise 1,50 2,25 3,75	2 Polentaschnitten mit Spinatfüllung, Tomaten-concassé 1,40 2,10 3,50	Suppe, Reis, Nudeln, Frischobst, Kaisergemüse, Petersilienkartoffeln, Salat der Saison, Schokopudding 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25

zeughaus im Marstallhof und Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,78 | 0,84 | 1,25)
eat & meet am Uniplatz: Tagesessen, Salatbar, Pizza, Bratwurst, Pommes frites, belegte Brötchen, Kuchen uvm.
Café Botanik INF: Tagesessen, Salate, Pizza, Schnitzel, Pommes frites, überb. Schafskäse, Fleischkäse uvm.

Juli 09 | Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlessen 1	Auswahlessen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
MO 20	Suppe, Geflügelkräuterbällchen, Tomatensauce, Reis, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Schwäbische Knöpfelpfanne mit Gemüsestreifen, Salat 2,05 3,10 5,15 	Papikarrahm-geschnetzeltes 1,60 2,40 4,00	Broccolikiöbchen auf Tomatenspaghetti, Parmesan 1,80 2,70 4,50 	Suppe, Reis, Knöpfle, Schwarzwurzelgemüse mit Erbsen, Kartoffelkroketten, Blattsalate, Ananasquark, Frischobst 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DI 21	Suppe, Straßburger Wurstsalat, Pommes frites, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Eierpfannkuchen mit Quark-Rosinenfüllung, Vanillesauce, Pfirsichwürfelkompott, Milkriegel oder Salat 2,05 3,10 5,15 	Hähnchen-Nuggets, Cocktailsauce 1,60 2,40 4,00	2 Camembert gebacken mit Preiselbeeren 2,00 3,00 5,00 	Suppe, Spätzle, Reis, Mais, Blattsalate, Kartoffeln, Bohnensalat, Frischobst, Schokopudding 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
MI 22	Suppe, Alaska-Seelachsfilet paniert, Remouladensauce, Kartoffelsalat, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Frühlingsrolle, Reis, Salat der Saison 2,05 3,10 5,15 	Käsespätzle mit Schinkenwürfeln, Röstzwiebeln 1,60 2,40 4,00	Vegetarischer Bratling, Sauce Choron 1,60 2,40 4,00 	Suppe, Erbsen, Reis, Nudeln, Frischobst, Karottensalat, Salat der Saison, Eis 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DO 23	Suppe, Feuerwurst, Paprikasauce, Pommes frites, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Ravioli, Gorgonzolasauce, Blattsalate 2,05 3,10 5,15 	Schweineschnitzel paniert Wiener Art mit Zitrone 1,70 2,55 4,25	Gebackene Champignonköpfe in Knusperpanade, Cocktailsauce 2,00 3,00 5,00 	Suppe, Reis, Nudeln, Karotten, Frischobst, Blattsalat, Pommes frites, Weißkrautsalat, Kompott gemischt 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
FR 24	Suppe, Geflügelschnitzel, Tomatensauce, Parmesankäse, Nudeln, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Rühreier, Rahmspinat, Salzkartoffeln 2,05 3,10 5,15 	1 Pangasiusfilet Gärtnerin Art 1,60 2,40 4,00	2 Kartoffeltaschen mit Frischkäse und Kräuter, Joghurt-Dip 1,40 2,10 3,50 	Suppe, Reis, Nudeln, Frischobst, Gemüseauswahl, Schnittlauchkartoffeln, Blattsalate, Kirschvanillecreme 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25

zeughaus im Marstallhof und Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,78 | 0,84 | 1,25)
eat & meet am Uniplatz: Tagesessen, Salatbar, Pizza, Bratwurst, Pommes frites, belegte Brötchen, Kuchen uvm.
Café Botanik INF: Tagesessen, Salate, Pizza, Schnitzel, Pommes frites, überb. Schafskäse, Fleischkäse uvm.

Juli 09 | Zentralmensa INF

	Tagesmenü 1	Tagesmenü 2	Auswahlessen 1	Auswahlessen 2	Suppe, Beilagen & Dessert
MO 27	Suppe, Salatteller Chef mit Ei, Käse und Schinkenstreifen, Baguette 2,05 3,10 5,15	Suppe, Mediterrane Broccoli-Tomaten-Spaghettipfanne, Parmesankäse, Salat der Saison 2,05 3,10 5,15 	Schweinegeschnetzeltes Jäger Art 1,60 2,40 4,00	Tomaten-Basilikumklösschen auf Spaghetti, Kräutersauce 1,60 2,40 4,00 	Suppe, Reis, Karotten, Knöpfle, Herzoginkartoffeln, Salat der Saison, Frischobst, Milchreis mit roter Grütze 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DI 28	Suppe, Fleischkäse, Zwiebelsauce, Pommes frites, Blattsalate 2,05 3,10 5,15	Suppe, Arme Ritter, Vanillesauce, Pflaumenkompott, Milkriegel oder Salat 2,05 3,10 5,15 	Geflügelschnitzel Cordon Bleu 1,60 2,40 4,00	2 Camembert gebacken mit Preiselbeeren 2,00 3,00 5,00 	Suppe, Nudeln, Erbsen-Reis, Bohnengemüse, Blattsalate, Karottensalat, Pommes frites, Frischobst, Schokopudding 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
MI 29	Suppe, Alaska-Seelachsfilet paniert, Dillmayonnaise, Kartoffelsalat, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Rühreier, Rahmspinat, Salzkartoffeln 2,05 3,10 5,15 	Burgunder Rinderbraten 2,00 3,00 5,00	Gemüsestrudel, Schnittlauchsauce 1,70 2,55 4,25 	Suppe, Reis, Nudeln, Erbsen und Karotten, Blattsalate, Kartoffelrösti, Frischobst, Mandarinenquark 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
DO 30	Suppe, Hühnerpfanne mit Sprossen & pikanter Sojasauce, Reis, Salat 2,05 3,10 5,15	Suppe, Ravioli, Kräutersauce, Salat der Saison 2,05 3,10 5,15 	Schweinerückensteak, Pfefferrahmsauce 1,70 2,55 4,25	Vegetarischer Bratling, Sauce Hollandaise 1,60 2,40 4,00 	Suppe, Nudeln, Reis, Fruchtjoghurt, Frischobst, Kaisergemüse, Kartoffelkroketten, Salat der Saison, Weißkrautsalat 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25
FR 31	Suppe, Spaghetti Bolognese, Parmesankäse, Blattsalate 2,05 3,10 5,15	Suppe, Grießbrei mit Zimt & Zucker, Kompott, Milkriegel oder Salat 2,05 3,10 5,15 	Schollenfilet paniert, Remouladensauce 1,50 2,25 3,75	2 Spinatbratlinge, Sauce Hollandaise 1,60 2,40 4,00 	Suppe, Reis, Nudeln, Gemüseauswahl, Petersilienkartoffeln, Blattsalate, Kompott gemischt, Frischobst 0,20 - 0,50 0,30 - 0,75 0,50 - 1,25

zeughaus im Marstallhof und Zentralmensa: Kalt/Warmes Buffet: 100 g (0,78 | 0,84 | 1,25)
eat & meet am Uniplatz: Tagesessen, Salatbar, Pizza, Bratwurst, Pommes frites, belegte Brötchen, Kuchen uvm.
Café Botanik INF: Tagesessen, Salate, Pizza, Schnitzel, Pommes frites, überb. Schafskäse, Fleischkäse uvm.

Öffnungszeiten Juli 2009

Mensen

zeughaus im Marstall 11.07. - 26.09.2009	Mo - Sa Mo - Sa	11.30 - 22.00 Uhr 11.30 - 21.30 Uhr
Triplex-Mensa am Uniplatz geschlossen 13.07. - 27.09.2009	Mo - Sa	11.30 - 14.00 Uhr
Zentralmensa INF 304	Mo - Fr	11.30 - 14.00 Uhr
Mensa Alte PH Keplerstraße geschlossen 13.07. - 04.10.2009	Mo - Do Fr	11.45 - 14.00 Uhr 11.45 - 13.45 Uhr

Cafés

zeughaus-Bar im Marstall	Mo - Fr Sa	10.00 - 01.00 Uhr 11.30 - 01.00 Uhr
Marstallcafé & Lesecafé geschlossen 13.07. - 31.07.2009 (bei Veranstaltungen geöffnet)	Mo - Fr	9.00 - 23.00 Uhr
„eat & meet“ am Uniplatz	Mo - Do Fr	8.00 - 15.00 Uhr 8.00 - 14.00 Uhr
InfoCafé International – ICI (Triplex-Mensa am Uniplatz)	Mo - Do Fr	10.00 - 15.00 Uhr 10.00 - 14.00 Uhr
Café Botanik INF 304 13.07. - 26.09.2009	Mo - Do Fr Mo - Do Fr	8.00 - 24.00 Uhr 8.00 - 22.00 Uhr 8.00 - 23.00 Uhr 8.00 - 21.00 Uhr
InternetC@fé INF 304	Mo - Fr	11.00 - 14.30 Uhr
Café Alte PH Keplerstraße geschlossen 27.07. - 12.09.2009 14.09. - 02.10.2009	Mo - Do Fr Mo - Fr	9.00 - 16.30 Uhr 9.00 - 15.00 Uhr 9.00 - 15.00 Uhr
PH-Cafeteria INF 561 geschlossen 13.07. - 04.10.2009	Mo - Do Fr	8.30 - 16.30 Uhr 8.30 - 13.00 Uhr
Café Juristisches Seminar geschlossen 10.08. - 13.09.2009	Mo - Do Fr	10.00 - 15.00 Uhr 10.00 - 13.00 Uhr
Café PUR Bergheimer Str. 58	Mo - Do Fr	10.00 - 15.00 Uhr 10.00 - 14.00 Uhr




**Hochschulteam -
Angebote im Juli:**

7.7. Die Bewerbungsmappe
Marion Wilke, Dipl. Psychologin AA HD
Neue Universität, HS 5, 18:00 Uhr

15.7. Check der Bewerbungsunterlagen
Anmeldung per E-Mail erforderlich!

Bewerbungstrainings in Kleingruppen:
vom 1. - 3.7. und vom 29. - 31.7.
Für die Teilnahme an diesen ganztägigen
Seminaren ist die vorherige Meldung als
Bewerber bei der Arbeitsagentur erforderlich!

E-Mail: Heidelberg.Hochschulteam@arbeitsagentur.de
Agentur für Arbeit Heidelberg
Kaiserstraße 69/71 • 69115 Heidelberg
www.arbeitsagentur.de



Bundesagentur für Arbeit



Zur Einweihung des „Campus Bergheim“ am 22. Juni 2009 wurden die Gäste und Studierenden vom Studentenwerks-Team kulinarisch versorgt.

Ein Haus nur für euch! – Das Studihaus

Die Platzverhältnisse in einer durchschnittlichen Studentenbude sind nicht gerade palastartig. Auch du hast dich vielleicht schon das ein oder andere Mal über deine beengten vier Wände geärgert. Dabei gibt es in Heidelberg ein ganzes Haus – speziell für dich! Und das sogar noch in bester Lage mit Blick auf den Neckar. Okay, zugegeben, mit Übernachten könnte es schwierig werden, auch wirst du vielleicht auf den einen oder anderen Kommilitonen treffen, aber trotzdem, du kannst viel erleben im Studihaus des Studentenwerks. Das ganze Haus, welches Teil des Marstallensembles ist, steht schon seit über 20 Jahren allen Heidelberger Studenten offen – und zwar wirklich allen, denn das gesamte Gebäude ist dank Rampen und Aufzügen behindertengerecht. Das Marstallcafé im Erdgeschoss wurde einst von den Handwerkern des Studentenwerks selber zusammengebaut, was ihm noch heute den Charme des zwar nicht ganz Perfekten, aber doch Urgemütlichen verleiht. Kein Wunder also, dass es in der Zeitschrift Unicum zu den Top Ten der deutschen Studentenknepien gezählt wurde. „Hier sollen die Studis ein- und ausgehen, ungezwungen beisammensitzen und unter sich sein können“, wünscht sich Ulrike Leiblein, Geschäftsführerin des Studentenwerks. Auf den kuscheligen Sofas kann man wunderbar die Zeit verbringen: Bei leckeren Snacks wie Muffins oder einem Eiskaffee lässt sich herrlich plaudern, bei Fußballübertragungen gemeinsam jubeln und beim Montagskino kann man sich in Filmwelten entführen lassen. Doch das ist noch nicht alles: In einem Bücherregal warten Schmöcker darauf per „Bookcrossing“ getauscht zu werden, Magazine und Zeitschriften aller Art informieren über Wichtiges und weniger Wichtiges aus aller Welt, und für eine Partie Schach oder Skat können auch die dazu benötigten Spielutensilien ausgeliehen werden. Selbstverständlich gibt es im ganzen Café auch kostenlosen Zugriff auf das WLAN-Netz und solltet ihr euren Laptop nicht dabei haben, könnt ihr an einem der beiden PCs auf der Empore ins World Wide Web surfen. Unerwähnt bleiben dürfen natürlich auch nicht die schon legendären Marstallpartys. Sechs bis acht mal im Jahr bilden sich an einem Samstagabend lange Schlangen vor dem Café mit feierwütigen Studis, die darauf warten, im Inneren zu den coolen Beats abzutanzen und neue Leute kennenzulernen.

Wer es etwas ruhiger haben möchte, um konzentriert zu lernen, und keine Lust auf die Unibibliothek hat, für den gibt es im ersten Stockwerk

das Lesecafé. Dort kann man sich auf den gemütlichen Sofas oder in einem der Arbeitsräume niederlassen und in aller Ruhe den Stoff der letzten Vorlesung wiederholen. Übrigens: Das einzige, was im Lesecafé rauchen darf, sind eure Köpfe – Zigaretten müssen hier draußen bleiben. Doch nicht nur zum alleinigen Pauken könnt ihr ins Lesecafé kommen, auch wenn ihr eine studentische Gruppe seid und einen Raum braucht, in dem ihr euch treffen und besprechen könnt, seid ihr hier herzlich willkommen.



Geht man noch einen Stock höher bis unters Dach, findet man neben dem Büro, in dem euch jede Woche kompetente Ansprechpartner in der Sozialberatung zur Seite stehen, einen großen Raum, der für vielfältigste Aktionen genutzt werden kann. Bei den Marstallpartys werden hier eure Jacken und Mäntel aufbewahrt, während des Semesters locken Workshops von Yoga bis Flamenco-Tanzen oder Selbstbehauptungskurse für Heidelberger Studentinnen. Viele dieser Kurse werden auch von Studenten geleitet; wer von euch also eine Idee für einen neuen Workshop hat, kann sich gerne an das Studentenwerk wenden. Ebenso gesucht sind Künstler, die sich einmal pro Woche auf der offenen Bühne präsentieren möchten. Es gibt zwar keine Mega-Gage, aber die Gelegenheit, mit eurem Können eure Kommilitonen zu begeistern: Ob ihr eine Hardrockband seid, Opernarien singt oder mit kabarettistischen Spitzen zu erheitern wisst – ganz egal, Hauptsache gut!

Ihr seht also, es wird wirklich eine Menge geboten im Studihaus und Ulrike Leiblein hat durchaus Recht, wenn sie es mit einer Oase vergleicht: „Eine Oase und ein Kulturzentrum mitten in Heidelberg, wo man nichts essen und trinken muss – aber kann – und wo Studenten einfach Studenten sein dürfen.“ (cog) ■

Das bei Studierenden beliebte Studihaus im Marstallhof



Im Marstall wird's international

Es ist mal wieder so weit: In der Zeit vom 24. Juli bis 20. August 2009 findet an der Universität Heidelberg der traditionelle Internationale Ferienkurs für deutsche Sprache und Kultur statt. Das bis heute unveränderte Konzept sieht vormittags Sprachunterricht auf unterschiedli-



chem Niveau vor. Von Anfängerkursen mit den wichtigsten Grundlagen über Deutsch als Wirtschaftssprache bis hin zu Fortbildungen für Lehrer wird ein reichhaltiges Programm angeboten. Die Gruppengröße liegt in allen Kursen bei nicht mehr als 16 Teilnehmern.

Zusammen mit interessanten Exkursionen in die schöne Landschaft Heidelbergs und Umgebung bekommen die ca. 600 Gaststudenten aus über 60 Ländern der Welt eine umfassende Einführung in die deutsche Sprache und Kultur geboten. Hinzu kommt das unvergessliche Flair der Stadt. Viele Studierende, die schon das zweite Mal hier sind, berichten, dass sie ihr Herz in Heidelberg verloren haben und es kaum erwarten konnten, wieder nach Heidelberg zu kommen. Dr. Hans Joachim Gerke, Dezernatsleiter für Internationale Angelegenheiten der Universität Heidelberg, betont: „Auf unser vielfältiges Programm sind wir hier in Heidelberg sehr stolz. Das Interesse und die Begeisterung der Teilnehmer sind wirklich überwältigend.“ Eine Studentin aus Indien bestätigt ihre sehr guten Erfahrungen: „Hier sind die Kurse einfach am besten auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten.“

Während des Kurses werden sich die Studierenden aus dem Ausland oft im Marstall aufhalten. Dort können sie dessen Vorzüge kennenlernen und ihn gleichzeitig mit internationalem Flair erfüllen. Denn die internationalen Studierenden kommen nicht nur mittags und abends zum Essen, sondern nutzen den Marstall auch zum gemeinsamen Lernen mit anderen Ferienkursteilnehmern und zum abendlichen Beisammensein. Das Ziel des Ferienkurses, der interkulturelle Austausch mit anderen Studierenden, wird dadurch auch im Marstall gelebt.

Uns vom Studentenwerk bleibt an dieser Stelle nur noch ein herzliches „Welcome to Heidelberg!“ (mr) ■

HIV/Aids und sexuelle Gewalt in Südafrika

Ausstellung und Vortragsabend

Mit rund 1500 HIV-Neuinfektionen und 1000 Aids-Toten täglich ist Südafrika eines der von HIV/Aids am stärksten betroffenen Länder der Erde. Gleichzeitig gibt es kein Land, in dem so viele Frauen Opfer sexueller Misshandlungen werden wie in Südafrika. Für sie ist die Gefahr, mit HIV angesteckt zu werden, daher besonders groß: Drei- bis viermal höher als für gleichaltrige Jungen und Männer ist die Wahrscheinlichkeit für Mädchen und Frauen unter 25 Jahren, mit dem HI-Virus infiziert zu werden.

Zu diesem Thema findet bis zum 2. Juli, jeweils von 10 bis 15 Uhr, eine Ausstellung im ICI statt.

Vortragsabend und Diskussion: Donnerstag, 2. Juli, um 19 Uhr im InfoCafé International in der Triplex-Mensa (Eingang über die Sandgasse), Eintritt frei. (bho) ■

Ratefieber im Marstallhof: Buzz – Das Quiz

Spätestens seit dem Kino-Hit „Slumdog Millionaire“ überkommt den ein oder anderen vielleicht die Lust, sein Wissen auch mal im Rahmen einer Quizshow zu erproben. Zugegeben, zum Millionär bringt man es bei Buzz – Das Quiz vielleicht nicht unbedingt, aber interessante Preise gibt es auch hier zu gewinnen und der Spaß, den das Ganze macht, ist die Sache schon wert. Die Regeln sind bei Buzz ganz einfach: Man kann sich kurz vor Beginn bei Moderator Kristian Willenbacher anmelden; mit drei weiteren Kandidaten geht es los; weiß niemand die Antwort, dann kommt der „Publikumsjoker“ zum Einsatz. Wer sich nicht für die Bühne geboren fühlt, aber Lust auf Rätselraten abseits von Telefongewinnspielen hat, kann ähnlich wie beim Quiz in Irish Pubs die Publikumsfragebögen ausfüllen und wird für die Mühen vielleicht sogar noch belohnt. (ngo) ■

Buzz – Das Quiz: Mittwoch, 8. Juli, ab 19.00 Uhr im Marstallcafé (bei schönem Wetter im Biergarten)



Sanfte Sommerklänge und kraftvoller Rock: Die Live-Bühne im Juli

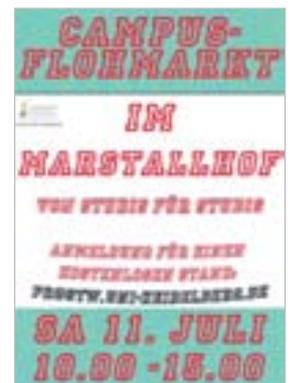
Das Marstallcafé steht im Juli ganz im Zeichen von handgemachter Musik mit Gitarrenunterstützung, wobei sich die Live-Bühne diesen Monat besonders vielseitig zeigt: Am 2.7. spielt eine Band, die im Heidelberger Raum schon längst nicht mehr zu den Unbekannten gehört und das Publikum schon bei „Rock im Feld“ zum Toben gebracht hat: Die Rede ist von den Mannheimern „The Trip Tapes“, die mit psychedelischem Rock 'n' Roll Hochstimmung garantieren, wobei sie auch vor Anleihen bei Funk und Blues nicht Halt machen. Wer mehr Wert auf ruhigere Klänge und eine fantastische Sängerin legt, der kann sich am 9.7. von der ebenso jungen wie talentierten Eva Croissant mit einfühlsamem, hochmelodischem Acoustic Pop musikalisch umgarnen lassen. Sie begleitet ihre klare, sanfte Stimme selbst auf der akustischen Gitarre und präsentiert ihre sehr persönlichen selbstgeschriebenen Songs mit großer Intensität. (ngo) ■



Wert auf ruhigere Klänge und eine fantastische Sängerin legt, der kann sich am 9.7. von der ebenso jungen wie talentierten Eva Croissant mit einfühlsamem, hochmelodischem Acoustic Pop musikalisch umgarnen lassen. Sie begleitet ihre klare, sanfte Stimme selbst auf der akustischen Gitarre und präsentiert ihre sehr persönlichen selbstgeschriebenen Songs mit großer Intensität. (ngo) ■

Campus-Flohmarkt im Marstallhof

Jetzt nichts wie ran ans Entrümpeln, denn am Samstag, den 11. Juli, habt ihr von 10 bis 15 Uhr die ultimative Gelegenheit, eure Sachen auf dem studentischen Campus-Flohmarkt im Marstallhof anzubieten – und das ganz ohne Standgebühr. Nur Tische und Decken muss man selber mitbringen. Anmelden könnt ihr euch unter: pr@stw.uni-heidelberg.de. (sat) ■



IMPOSANT.
WIE IMPOSANT?
ERLEBEN SIE ES IM ZOO!

ZOO HEIDELBERG

Verspielte Orang-Utans, schwere Elefanten, imposante Gorillas, hübsche Pandas, brüllende Tiger, gelehrige Robben... Im Zoo Heidelberg können Sie an 365 Tagen im Jahr auf Entdeckungsreise gehen und dabei weit über 1000 Tiere erleben.

www.zoo-heidelberg.de

LEBEN LIVE ERLEBEN

Die UNICARD

6 Vorstellungen freier Wahl für alle Studierenden

nur **39,- €**

Stadt Heidelberg Theater und Pflanzmuseums Orchester der Stadt Heidelberg Theaterkasse 06221 3028888 www.theater.heidelberg.de

The sound of silence

Zugegeben, es hat durchaus Vorteile, mitten in der Altstadt zu wohnen: In die Uni schaffe ich es zu Fuß in fünf Minuten und auch nach einem Cocktail zu viel komme ich noch gut heim. Doch damit hat es sich eigentlich schon. Der Spaß hört nämlich spätestens auf, wenn ich mich halbwegs gewissenhaft auf eine Prüfung vorbereiten oder an einer der unzähligen Hausarbeiten arbeiten will. Denn für beides ist eines unverzichtbar: Ruhe. Und genau daran mangelt es in der Altstadt nun mal erheblich. Schon früh morgens brummen die fleißigen Herren von der Stadtreinigung mit ihren ohrenbetäubenden Laubsaugern am Haus vorbei und bringen mich um den wohlverdienten Schlaf. Kurz darauf schieben sich schwatzende Schüler- und Touristengruppen durch die Gassen, dazu spielen mehr oder minder begabte Straßenmusiker für das geneigte Publikum auf. Besonders an den Wochenenden kreischen und grölen dazu gerne auch noch Horden von Junggesellenabschieds-Cliquen, deren Bierpegel schon mittags um eins oft bedenklich hoch ist. Ist man unglücklicherweise so veranlagt, dass man in den Abendstunden geistig besonders rege ist, wird man bei der Lernerei durch hämmernde Bässe aus umliegenden Bars „unterstützt“. Also was tun? Ab in die Uni-Bibliothek und sich dort vom Geiste der Wissenschaft inspirieren lassen? Nun, neben Ruhe ist für mich noch etwas Anderes unabdingbar für einen gewissen Lernerfolg: Sauerstoff. Und dieser ist leider dort nur in Ausnahmefällen in ausreichender Menge vorhanden. Auch Neckarwiese, Marstallhof und Co. eignen sich nur bedingt, denn mehr als 3 Stunden hält der Laptopakku nicht durch und nachdem ich einmal einer davon gewetzten Kopie bis in den Neckar nachgerannt bin, ist das Thema für mich sowieso erledigt. Das sind dann Situationen, in denen die sonst so verachtete Provinz aus der Schulzeit auf einmal als das Paradies erscheint. Mit größter Vorfreude auf das verschlafene Heimatnest mache ich mich auf. Gut, das alte Jugendbett knarzt etwas, aber sonst schlafe ich gut - bis um fünf Uhr morgens sich sämtliche Amseln, Rotkehlchen und sonstiges Federvieh vor meinem Fenster zur Singstunde treffen. Vorbei ist's mit der Ruh'. Kaum habe ich mich später auf dem Balkon mit meinen Lernutensilien eingerichtet, ist Nachbar Nummer eins mit dem Rasenmäher unterwegs und Nachbar Nummer zwei holt den Häcksler raus. Es reicht! Entnervt schnappe ich mein Zeug und sitze wenig später im alten Partykeller, umgeben von leicht verblichenen Luftschlangen, und brüte friedlich in aller Ruhe über meiner Lektüre.

Cornelia Gräf

Die Campus HD-Autoren erzählen jeden Monat abwechselnd aus ihrem Leben.

Was ist dein Brainfood?

Was isst Du, wann isst Du ? Dopst du dein Gehirn zu speziellen Anlässen mit ausgewählten Speisen?



Normalerweise versuche ich mich ausgewogen zu ernähren, mit Gemüse, Fleisch und Obst nach dem Motto: „One apple a day keeps the doctor away“. Doch oft fehlt mir dann die Motivation und Zeit, sodass ich schon auch mal zu Fast Food greife, z. B. Döner. Zum Ausgleich esse ich Obst und Mandeln.

Michael Wagner – Politikwissenschaft und Geographie

Morgens vor der Uni liebe ich Brötchen, meist esse ich dann aber doch Brot. Über den Tag esse ich immer Kleinigkeiten, da es meist an Zeit mangelt. Abends muss ich kochen, da ich keinen Backofen habe. Mein Brainfood in speziellen Lernsituationen sind Toffifee oder Kinderschokoriegel.

Nadja Fuchs – Kunstgeschichte



Da ich viel am PC sitze, ernähre ich mich wenigstens gesund. Ich starte den Tag mit einem guten, ausgewogenen Frühstück, mittags esse ich dann weniger, abends koche ich und lasse gerne den Tag mit einem Gläschen Wein ausklingen. Mein Brainfood ist vor allem Eistee.

Tobias Bär – Informatik

Ich esse wirklich immer dann, wenn ich Hunger habe, und zwar genau das, was gerade da ist. Ich koche gerne, vorzugsweise Pasta mit Tomatensauce für die körperliche Leistung, für die geistige hingegen Nüsschen mit Schoko. Ab und zu schadet es nicht, das Gehirn zu resetten mit beispielsweise einem Glas Havanna. Aber Bier trinke ich nie mehr als eines am Abend.

Bernd Molitor – B. A. Tontechnik mit BWL in MÜ



Mit Freunden zusammen zu essen, ist mir wichtig, mittags meist in der Mensa. Sonst ernähre ich mich von Obst, Gemüse und Vollkornzeugs. Beim Lernen ziehe ich zusätzlich Süßigkeiten heran. Es ist vor allem wichtig, das zu Hause zu haben, worauf man Lust hat und was einem schmeckt, sonst geht es mir schlecht.

Marie Faber – Psychologie



Text: inc, Fotos: inc

Dance Flatrate
nur 15,50 EUR im Monat (16-25 Jahre)
und 18,50 EUR im Monat (ab 25 Jahren)

Kommt jetzt zum Probetraining!

Neu!!!

Di 19:00-20:00	Altstadt - Friedrich-Ebert-Schule	Sami
Di 20:45-21:45	Kirchheim - Sportzentrum Süd	Marion
Mi 20:00-21:00	Kirchheim - Haus am Harbigweg	Carolin

Salsa - Einsteigerkreis

Musical Dance

Standard/Latein - Einsteigerkreis

Standard/Latein - Salsa - Hip Hop - Jazz Funk - Jazz
Modern Dance - Musical Dance - Rock 'n' Roll
Orientalischer Tanz - Hawai'ianischer Hula
Tango Argentino - Boogie Woogie
Stepp - Kindertanz

TSC Couronne
Tanzschule
Kirchheim

<http://www.tsc-couronne.de> info@tsc-couronne.de Tel: 06221 - 801097

Jobs for fun!

Streilinger Marketing

Die Streilinger Marketing GmbH, einer der größten studentischen Arbeitgeber im Rhein-Neckar-Raum, sucht wortgewandte Studenten für Telefonjobs.

Wir bieten Dir einen Nebenjob mit flexibler Zeiteinteilung in Uninähe!

Bewerberhotline: 06221-1381534
oder E-mail an: weiss@streilinger.de

Oder besuche uns im Internet:
www.streilinger.de

Wir kommunizieren. Besser.

> RNZ-Studenten-Abo

RHEIN-NECKAR-ZEITUNG
Schneller schlauer.

Studenten-futter.

Das Extra-Abo der RNZ.

**Extrem günstig, extrem reichhaltig:
das Studentenabo der RNZ**

Für nur 15,80 Euro im Monat kompetente Berichterstattung aus der Region, Deutschland und der Welt. Jetzt abonnieren per Telefon 06221-519 380 oder im Internet unter www.rnz.de

c.o.c.k.t.a.i.l.b.a.r

2nd floor

semesterabschluss

marstall party.

feat. dj chrool
dj pendecho



Sa 11.07.

ab 22:00 h

3€

im marstallcafé

inkl. Garderobe