

Magazin  
für uns  
April  
**08**



Wohnstätten

Knack  
punkt



**Fußball-EM 2008: Leckereien für Zuhause – Public-Viewing-Feste für alle! Natur und Kultur: Mecklenburg-Vorpommern – Die Mischung macht's Rückenbeschwerden: Das Kreuz mit dem Kreuz**

## Inhalt



### Aktuelles

Aus unserem  
Wohnungsunternehmen ..... 3–6



### Wohnen & Leben

Schluss mit dem Kabelsalat!..... 7

Wie wohnt man in Österreich  
und der Schweiz? ..... 7



Das Kreuz mit dem Kreuz..... 8

Ratgeber für den Rücken ..... 8

Entspannungsübungen im Büro..... 9

Alternativen zum klassischen  
Bürodrehstuhl..... 9



### Kultur & Freizeit

Natur und Kultur in  
Mecklenburg-Vorpommern:  
Die Mischung macht's..... 10–11



Keiner bleibt allein!  
Public-Viewing-Feste  
zur Fußball-EM ..... 12–13



### Unterhaltung

Spaß für Kinder ..... 14

Buchtipps/Filmtipps/Preisrätsel ..... 15

## Editorial

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Fußballfans kommen im Juni voll auf ihre Kosten!

„Keiner bleibt allein“, denn vom 7. bis 29. Juni fiebern Fans wieder gemeinsam vor Großbildleinwänden in verschiedenen Städten mit Gleichgesinnten um die Wette.

Ob nun zu Hause oder auswärts: Tipps für eine gemütliche EM-Zeit daheim mit der Familie oder mit Freunden in diesem Heft auf Seite 12. Diejenigen, die sich eher in der Masse wohl fühlen, finden auf der Seite 13 sechs Public-Viewing-Points, die ein ausgelassenes Miteinander garantieren.

Viele von Ihnen denken bestimmt an den nächsten Urlaub. Mecklenburg-Vorpommern hat dahingehend einiges zu bieten. Dazu auf Seite 11 insbesondere Hinweise für den „Urlaub zum kleinen Preis“.

Wer rastet ... rostet: Volkskrankheit Nummer eins ist nach wie vor „Das Kreuz mit dem Kreuz“. Lesen Sie unseren Artikel auf den Seiten 8 und 9 mit Anregungen für richtiges Sitzen, Buch- und Bewegungstipps.

Liebe Leser und Leserinnen, wir wünschen Ihnen viel Spaß an dieser Ausgabe und hoffen, dass Sie Ihren Alltag so „bewegt“ wie möglich gestalten, denn aktiven Menschen geht es einfach besser!

Ihre Redaktion

## Impressum

**Magazin für uns**  
Für Mieter und  
Genossenschaftsmitglieder

**Herausgeber und Verlag:**  
Hammonia-Verlag GmbH  
Corporate Publishing  
Tangstedter Landstraße 83  
22415 Hamburg  
Tel.: 0 40/52 01 03-61  
Fax: 0 40/52 01 03-14  
E-Mail: info@hammonia.de

© Alle Rechte beim Herausgeber.  
Nachdruck nur mit Genehmigung des  
Verlages.

**Redaktion:**  
Georg Grütznert, Manfred Neuhöfer,  
Christoph Kahl,  
Thomas Chiandone (ViSP)  
Birgit Jacobs, Katja Lüers, Dr. Monika  
Niehaus-Osterloh, Kirstin Rüter

Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der  
Unternehmensseiten sind die  
jeweiligen Wohnungsunternehmen  
verantwortlich.

Personennamen in Beiträgen der  
Mantelseiten teilweise geändert.

**Layout:**  
Stefan Vaith

**Fotos:**  
Titel: gettyimages  
S. 8: AGR  
S. 9: AGR, Variér,  
Aeris Impulsmöbel GmbH  
S. 10: Tourismusverband Mecklenburg  
Vorpommern  
S. 11: ©H.Schröder/PIXELIO,  
©Hauku/PIXELIO,  
©Huber/PIXELIO  
S. 12: ©Jens Z./PIXELIO  
S. 13: Gabriel Vertikoven/wikipedia,  
©R.B./PIXELIO, ©Jens Z./PIXELIO,  
©Florian Wölver/PIXELIO,

S. 13: ©Melanie Vollmert/PIXELIO,  
©Andreas Walgenbach/PIXELIO  
S. 14: armins-radhaus.de,  
©S. Hofschläger/PIXELIO  
S. 15: Sony Pictures, QIERO

**Herstellung:**  
Timm Specht  
Druck & Produktion GmbH  
Buttstraße 3  
22767 Hamburg

**Druck:**  
Lehmann Offsetdruck  
Kösliner Weg 20  
22850 Norderstedt

# Knackpunkt

## Neue Ansprechpartner in der Mieterbetreuung

Mit dem Jahreswechsel 2007/2008 haben sich in unserer Verwaltung in Sindelfingen wie auch in der Mieterbetreuung Bad Cannstatt einige personelle Änderungen ergeben. Damit Sie zu jeder Zeit Ihren richtigen Ansprechpartner kennen, informieren wir Sie nachfolgend gerne über die neuen Zuständigkeiten:

Frau Sonja Akermann, die seit Dezember 2005 für die Quartiersarbeit in Bad Cannstatt zuständig war, wechselte zum 1. Januar 2008 in die Mieterbetreuung Bad Cannstatt. Sie hat die Stelle von Frau Gradic übernommen und steht den Mieterinnen und Mietern gemeinsam mit Frau Wendel für ihre Fragen und Anliegen zur Verfügung.

Die Stelle der Quartiersarbeit wurde nicht mehr besetzt. Frau Akermann wird sich jedoch weiterhin soweit möglich um die ehrenamtlich engagierten Bewohner und den Gemeinschaftsraum in der Wohnanlage kümmern. Die »Wohnstätten Sindelfingen« vertrauen hier auf das Engagement und die Eigeninitiative der Bewohner bei der Organisation von Festen und Gemeinschaftsaktionen.

Mit der personellen Änderung in der Mieterbetreuung geht auch eine Änderung der Öffnungszeiten in der Hausverwaltung Bad Cannstatt einher. Seit 15. Januar 2008 gelten folgende Sprechzeiten:

<b>montags</b>
von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
<b>donnerstags</b>
von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr.

Darüber hinaus sind die Mieterbetreuerinnen und der Hausmeister von Montag bis Freitag selbstverständlich telefonisch zu erreichen. Seit Februar 2008 ist Herr Haslbauer wieder alleiniger Hausmeister in der Wohnanlage Rostocker Straße 18–53. In gewohnter Weise wird er bei seinen Aufgaben durch Teilzeitbeschäftigte unterstützt. In den Wohngebieten in Sindelfingen-Hinterweil übernimmt Herr Buyer künftig die Zuständigkeit des Hausmeisters.

Frau Gradic wechselte zum 1. Januar 2008 nach Sindelfingen und ist dort für die Betreuung der Wohngebiete von Frau Bektas verantwortlich. Frau Bektas ist von der Mieterbetreuung in die Buchhaltung gewechselt. Sie übernimmt dort die Stelle von



Frau Bektas

Frau Gradic

Frau Stern. Frau Stern wird nach der Einarbeitungszeit von Frau Bektas im Laufe des Jahres in den wohlverdienten Ruhestand gehen.

Wir wünschen allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern viel Freude mit ihren neuen Aufgaben.

### In technischen Notfällen

Sie erreichen die **Zentrale** der »Wohnstätten« telefonisch unter

**07031/61090**

**vormittags:** Mo.–Do. von 9:00–12:00 Uhr  
**nachmittags:** Mo.–Di. von 14:00–16:00 Uhr  
Do. 14:00–17:30 Uhr

Bei technischen Notfällen, die montags–donnerstags ab 16:30 Uhr und freitags ab 12:30 Uhr sowie an Wochenenden und Feiertagen eintreten, steht für Sie ein technischer **Notruf** zur Verfügung. Wählen Sie:

**0172 7197679**

Bei nicht eiligen Anliegen wenden Sie sich bitte direkt an Ihren zuständigen Hausmeister oder den Handwerker, der tagsüber zu den normalen Sprechzeiten zu erreichen ist.

### Schnell und bequem: Kontoänderung im Internet

Sie haben eine neue Bankverbindung? Kein Problem! Sie können die Änderung Ihrer Kontoverbindung jetzt schnell und einfach übers Internet veranlassen. Besuchen Sie unsere Homepage unter [www.wohnstaetten-sindelfingen.de](http://www.wohnstaetten-sindelfingen.de). Wählen Sie dann die Rubrik »Service« und klicken Sie direkt auf den Button »Kontoänderung«. Jetzt brauchen Sie Ihre neuen Kontodaten nur noch in das vorbereitete Formular eintragen. Das war's auch schon!

## Herzlichen Glückwunsch zum 90. Geburtstag!



Bei bester Gesundheit konnte unser langjähriger Mieter Herr Daniels im Januar 2008 seinen 90. Geburts-

tag feiern. Johann Mathis und Frau Dorothea Hoffmann überbrachten die Glückwünsche der »Wohnstätten«. Der

gebürtige Danziger kam mit seiner Frau und seinen 2 Kindern 1954 nach Sindelfingen, wo bereits sein Bruder Fuß gefasst hatte. Kurz vor Weihnachten 1962 bezogen die Daniels ihre Wohnung bei den »Wohnstätten«, in der Herr Daniels noch heute wohnt. Seit dem Tod seiner Frau im Jahr 2005 lebt er alleine und meistert sein Leben mit Hilfe seiner Kinder weitgehend selbst. Wichtige Unterstützung erfährt er durch die Sozialstation. Bis er vor 29 Jahren in Ruhestand ging, war Herr Daniels bei Daimler in Sindelfingen beschäftigt. Angefangen hatte er seinerzeit am Band. Durch Fleiß, In-

teresse und Engagement hat er sich zum technischen Angestellten empor gearbeitet. In der Arbeitsvorbereitung war er für Kundenwünsche zuständig. Getüftelt hat er auch in seiner Freizeit gerne. Neben dem Angeln und Motorradfahren hat er mit viel Liebe zum Detail an dem Haus seines Sohnes mitgeplant und mitgebaut. Bei den Daniels wurde immer viel und gerne gesungen. Wobei der Jubilar verriet, dass er „meist hätte singen lassen“. „Aber gekannt habe ich immer alle Strophen“, fügte er mit einem Schmunzeln hinzu.



## Sind Sie schon einmal innerhalb der »Wohnstätten« umgezogen?

Einmal »Wohnstätten« immer »Wohnstätten«. Wir freuen uns, dass es unseren Bewohnern bei uns so gut gefällt! Deshalb ist es häufig so, dass uns unsere Mieter treu bleiben, auch wenn sich ihr Wohnraumbedarf beispielsweise durch Familienzuwachs ändert und sie sich eine neue, den aktuellen Gegebenheiten angepasste Wohnung suchen. Wir wissen diese Treue sehr wohl zu schätzen und laden unsere langjährigen Mieter deshalb auch immer sehr gerne zu unseren Jubiläumsfeiern ein. Wenn ein Mieter seit Jahr und Tag in derselben Wohnung lebt, ist das Jubiläum auch recht einfach zu recherchieren. Schwieriger wird es hingegen, wenn er im Laufe der Jahre von einer »Wohnstätten«-Wohnung in die andere gezogen ist. Da kann es schon einmal vorkommen, dass ein rundes Mieterjubiläum unbemerkt vorübergeht. Das möchten

wir natürlich vermeiden. Aus diesem Grund wird unsere Mieterverwaltung derzeit auf den neuesten Stand ge-

bracht. Doch hierzu benötigen wir Ihre Hilfe! Wir bitten alle Mieter, die innerhalb der »Wohnstätten« schon ein-

mal umgezogen sind, den Abschnitt unten auszufüllen und an die Mietbetreuung weiterzuleiten. Vielen Dank!

<b>Ja, ich bin innerhalb der »Wohnstätten« umgezogen!</b>	
Name, aktuelle Adresse, Straße, Hausnummer, wenn möglich Wohnungsnummer	
<b>Erste Wohnung</b> bei den »Wohnstätten«, Einzug am:	
Straße, Hausnummer, wenn möglich Wohnungsnummer	
<b>Zweite Wohnung</b> bei den »Wohnstätten«, Umzug am:	
Straße, Hausnummer, wenn möglich Wohnungsnummer	
<b>Dritte Wohnung</b> bei den »Wohnstätten«, Umzug am:	
Straße, Hausnummer, wenn möglich Wohnungsnummer	

# Knackpunkt

## Umfangreiche Sanierungsmaßnahmen in zwei Wohnquartieren

Um den Wohnkomfort in unseren Wohnanlagen auf einem gewohnt guten Niveau zu halten, ist es von Zeit zu Zeit erforderlich, einige Bereiche zu sanieren und instand zu setzen.

In diesem Jahr sind für die Wohnquartiere Ernst-Barlach-Straße 32 und 33 sowie Theodor-Heuss-Straße 109 umfangreiche Sanierungsmaßnahmen geplant.

Um die warme Jahreszeit optimal ausnutzen zu können, fällt der Startschuss in der Ernst-Barlach-Straße bereits im April. Bis Ende September 2008 erhalten unsere Mieter neue dichtschließende und funktionssichere Fenster und Fenstertüren, eine moderne Lüftungsanlage, im Bad eine bessere Absicherung der Elektrosteckdosen, einen neuen Elektrounterverteiler für höhere Funktionssicherheit des elektrischen Netzes in der Wohnung und last but not least eine ansprechende und hochwertige Neugestaltung der Fassade.

Im Juni beginnen dann die Sanierungsmaßnahmen in der Theodor-Heuss-Straße 109. Im ersten Schritt geht es in diesem Jahr zunächst um die Bereiche „Fenster“ und „Heizung“. Die alten Fenster werden ausgebaut und durch neue funktionssichere und dichtschließende Fenster ersetzt. Zusätzlich gibt es bis auf die Wohnzimmer auf der Ostseite auch Rollläden. Im Schlafzimmer werden die Heizkörper ausgetauscht und im Balkonabstellraum sowie über den Fenstern wird eine moderne Wärmedämmung installiert. Darüber hinaus können sich die Bewohner über Abluftventilatoren in der Küche sowie eine angepasste Lüftungsanlage freuen.

Wie bei jeder Sanierungsmaßnahme ist die Zeit in der die Arbeiten ausgeführt werden für die Mieter in diesen Objekten mit der einen oder anderen Einschränkung und leider auch mit Lärm und Schmutz verbunden. Aber Sie werden sehen – es wird sich lohnen! Sie werden zu gegebener Zeit über alle für Sie wichtigen Details informiert. Wir danken Ihnen schon jetzt für Ihre Unterstützung!



Mietersammlung  
Viehweide



Mietersammlung  
Theodor-Heuss-Straße

## Immobilienangebote

### Aktuelle Objekte

(Stand bei Redaktionsschluss)

### Neubauwohnungen

#### Sindelfingen-Maichingen

Sindelfinger Straße 13,  
2-Zimmer-Wohnung für Senioren, ca. 60 m<sup>2</sup>  
Wohnfläche, Loggia nach Westen ausgerichtet,  
1. OG, Fertigstellung Frühjahr 2009, viele  
Extras für Ihre Sicherheit, Aufzug, 178.600 €  
– Eigennutzer oder Kapitalanleger –  
Objekt 410.003

### Gebrauchte Immobilien

#### Dagersheim,

Im Rühländer 34  
2 Zimmer, ca. 71 m<sup>2</sup>, Fußbodenheizung, großer  
Westbalkon, DG, Tiefgaragenstellplatz,  
Bj. 2007. 176.200 € inkl. 1 TG-Stellplatz  
– Kapitalanleger –  
Objekt 43.011

#### Sindelfingen-Maichingen,

Brunnenstraße 5  
2 Zimmer, ca. 52 m<sup>2</sup> Wohnfläche, Südterrasse,  
Bj. 1992, EG, mit Aufzug direkt in die Tiefgarage,  
barrierefrei, 92.200 € inkl. 1 TG-Box  
– Kapitalanleger –  
Objekt 604.001

#### Sindelfingen-Maichingen

Grünäckerstraße 31, 3 Zimmer, ca. 76 m<sup>2</sup>  
Wohnfläche,  
1. OG mit Südbalkon, Bj. 1997, 150.600 €  
inkl. 1 TG-Box  
– Kapitalanleger –  
Objekt 608.052

#### Sindelfingen,

Dachsklingeweg 15  
3 ½ Zimmer, ca. 91 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 3. OG mit  
Nord- und Südbalkon, zwei Bäder, Bj. 1984,  
Aufzug. 170.000 € inkl. 1 TG-Box, sofort frei  
– Eigennutzer oder Kapitalanleger –  
Objekt 504.012

Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an  
unser Team vom Verkauf, Tel. 07031/6109-  
52.

Eine aktuelle Übersicht über unsere Immobilienangebote finden Sie auch im Internet unter  
[www.wohnstaetten-sindelfingen.de](http://www.wohnstaetten-sindelfingen.de)



Über 38 Jahre Gymnastik in Bad Cannstatt – seit 25 Jahren mit Christine Punzet

## Jubiläum der Cannstatter Gymnastikgruppe

Kaum waren die Daimlerhochhäuser in Bad-Cannstatt im Jahre 1969 fertig gestellt und die ersten Mieter eingezogen, fand sich aus den Reihen der Bewohnerinnen eine engagierte Gymnastikgruppe zusammen, die auch 38 Jahre später nicht an Aktivität und Attraktivität verloren hat. Die Initiative zur Gründung der Gymnastikgruppe für junge Frauen ging seinerzeit von der damaligen Bewohnerin und Dipl.-Sportlehrerin Tosca

Bauer aus. Bald traf man sich im Hobbyraum in der Rostocker Straße 50 nicht nur zur Frauengymnastik. Unter der Leitung von Frau Bauer gab es in den 70er-Jahren zudem zwei Kindersportgruppen sowie eine Mutter-Kind-Gruppe. Als Frau Bauer 1982 verstarb, konnten die Gymnastik-Damen mit Frau Christine Punzet eine andere Bewohnerin zur Fortführung der Gruppe gewinnen. Frau Punzet hatte zu dieser Zeit gerade ihre

Ausbildung zur staatlich anerkannten Krankengymnastin abgeschlossen. Obgleich Frau Punzet mittlerweile selbst gar nicht mehr in der Wohnanlage wohnt, kommt sie zur Freude der Damen seit nunmehr 25 Jahren jeden Montag in die Rostocker Straße. Das gemeinsame Training hält die Teilnehmerinnen nicht nur körperlich fit, sondern stärkt auch den zwischenmenschlichen Kontakt und den Zusammenhalt. Im November 2007 feierten die Frauen dieses Vierteljahrhundert in „ihrem“ Gemeinschaftsraum. Seit Beginn im Jahr 1970 ist die Teilnehmerzahl bei ca. 15 Frauen konstant geblieben. Aufgrund der Raumgröße ist eine höhere Teilnehmerzahl leider nicht möglich. Aus diesem Grund ist der Kurs auch derzeit ausgebucht. Fällt eine Teilnehmerin aus, so gibt es immer interessierte Bewoh-

nerinnen, die in die Gruppe nachrücken.

Seit Sommer 2007 gibt es eine zweite sportliche Frauengruppe in der Wohnanlage. Unter Leitung von Bewohnerin Natalya Dosayeva, die ausgebildete Tänzerin und angehende Aerobictrainerin ist, wird jeden Dienstag und Freitagabend Power-Aerobic, Gymnastik und Stretching im Gemeinschaftsraum angeboten. Interessierte Bewohnerinnen sind herzlich eingeladen, einfach einmal vorbeizuschauen. Die »Wohnstätten« freuen sich über die vielen selbst organisierten Fitnessangebote genau wie über die zahlreichen anderen kulturellen Treffs in der Wohnanlage Bad-Cannstatt. Allen engagierten Bewohnerinnen und Bewohnern sei an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön ausgesprochen!



### IMPRESSUM

Wohnstätten Sindelfingen GmbH,  
Bahnhofstraße 9,  
71063 Sindelfingen  
Postfach 569,  
71047 Sindelfingen  
Telefon 07031/61090  
Telefax 07031/610925  
[www.wohnstaetten-sindelfingen.de](http://www.wohnstaetten-sindelfingen.de)  
[info@wohnstaetten-sindelfingen.de](mailto:info@wohnstaetten-sindelfingen.de)

### Redaktionsteam:

Heike Arndt, Sigrid Derdus,  
Hans-Andreas Schwarz, Ralf Wagner,  
Gunther Stauss, Johann Mathis,  
Fotos: Detlef Hoffmann  
Texte: Michaela Stach