

Ihre „Freizeit“-Woche

Tipps und Termine für Ihre Freizeit. Immer auf dieser Seite. Jeden Wochentag zu einem anderen Thema:
Montag: Hobby
Aktiv, kreativ, konstruktiv
Dienstag: Genießen
Essen, Trinken, Lebensart
Mittwoch: Szene
Ausgehen, Feiern, Erleben
Donnerstag: Kino
Filme, Programme, Neuheiten
Freitag: Landpartie
Ausflüge, Fahrten, Familientipps
Samstag: Lesen & Hören
Bücher, Musik, Internet

WAS & WO

Museen & Ausstellung

Erfurt

egapark Orchideen-Hallenschau, bis 20.3., 9-18 Uhr
Michaeliskirche Essen und Trinken im alten Erfurt, Speisekarten und Grafiken aus dem alten Erfurt, 6.-31.3., Mo-Sa 11-16 Uhr;
Kulturhof Krönbacken 35 Jahre Internationale Keramik-Symposien Römheld, bis 3.4., Di-So 11-18 Uhr
Haus Dacheröden nIChTentdeckt & quergerEIFt, Zeichnungen, Collagen, Objekte; Arbeiten von Künstlern mit geistiger Behinderung bis 3.4.; Erfurterinnen mach(t)en Politik, Fotografien von Erdmann Schleinitz, bis 13.3., Di-So 10-18 Uhr
Kleine Synagoge Sonderausstellung: Luther. Der Aufbruchjuden! Luther im Kontext jüdenfeindlicher Einstellungen. Das hat's bei uns nicht gegeben! Antisemitismus in der DDR, bis 31.3., Di-So 11-18 Uhr
Deutsches Gartenbaumuseum Sonderausstellung: Kräuter, Drogen und Extrakte - Pflanzenwirkstoffe im Alltag, bis 30.10., Di-So 10-18 Uhr
Museum für Thüringer Volkskunde Neuer Glanz in alten Formen: Die Porzellanmanufaktur Reichenbach, bis 25.4.; Die Welt im Kleinen - Puppenhäuser, Puppenstuben, Puppenküchen & Kaufläden, bis 25.4., Di-So 10-18 Uhr

Friedrichroda

Heimatmuseum Sonderausstellung mit Mineralen und Fossilien aus Friedrichroda und Umgebung, Di-Sa 10-13 und 14-17 Uhr

Gotha

Museum der Natur Glanzlichter 2010, bis 13.3.
Schlossmuseum Die zerbrechliche Passion, Meissener Porzellan, bis 13.3.

Meiningen

Schloss Elisabethenburg Ausstellung: Luftschiffe über Meiningen, bis 5.6.; Karikaturen zum Theater von Honoré Daumier, bis 25.4.

Theatermuseum Zauberwelt der Kulisse: Heinrich von Kleist; Das Käthchen von Heilbronn, Präsentation des historischen Bühnenbildes von 1876, bis 2012
galerie ada Die verschollene Generation, Das Bild vom Menschen 1914 - 1979, Malerei von 50 Künstlern, bis 25.4., Di-So 15-20 Uhr
Literaturmuseum Ausstellung „Meiningens Stiefkinder“ Geschichte der Juden in Meiningen, bis 27.3.

Suhl

Waffenmuseum „Verlorenes Geld. Inflation und Finanzkrise gestern und heute“, Münzkabinett der Staatlichen Kunstsammlungen Dresden in Kooperation mit dem Waffenmuseum, bis 21.8., Di-So, 10-18 Uhr



Mit Würfeln- und Ratespielen kann man vergnügliche Familienabende erleben. Gleichzeitig werden auch die grauen Zellen von allen Familienmitgliedern bewegt. Dazu viele Tipps bietet ein Buch von Gedächtniskünstler Markus Hofmann. Foto: ari

Spielen für das Gehirn

Der Gedächtniskünstler Markus Hofmann empfiehlt in einem Gehirntrainingsbuch Spiele und Rätsel, um den Denkapparat von Jungen und Alten auf Vordermann zu bringen.

Von Marco Schreiber

Lernen. Die Jungen wollen oft nicht, die Alten müssen nicht mehr, und die Generation dazwischen hat meist Wichtigeres zu tun. Doch das Gehirn will lebenslang gefüttert werden, sagt der Gedächtnistrainer Markus Hofmann, nicht denken könne es überhaupt nicht. „Denken sie jetzt nicht an eine gelbe Zitrone“ ist sein Standardpruch dazu, viele mögen ihn aus seinen Fernseh- und Liveauftritten kennen. Mit etwas Training wird das Lernen für jede Altersklasse zu einem spielerischen Vergnügen, verspricht Hofmann nun. Als Belohnung setzt er „geistige Fitness“ bis ins hohe Alter aus. Wie sich dieses Ziel spielerisch und mit der ganzen Familie erreichen lässt, dafür gibt er in seinem neuen Buch „Familie in Hochform“ viele praktische Tipps. Nach „Hirn in Hochform“ hat sich der 36-Jährige ein „Gehirntrainingsbuch für die ganze Familie“ vorgenommen. „Der Mensch braucht andere Menschen, um zu lernen“, schreibt er im Vorwort. Vergnügliche Spieleabende mit Eltern und Großeltern bezeichnet er darin als seine schönsten Familienerlebnisse.

An diese traditionelle Kultur des Gedächtnistrainings will er mit seinem Buch anknüpfen. An Galgenmännchen und Stadt-Land-Fluss, an Würfel- und an Ratespiele. Es soll ein Buch sein „für gemeinsame freie Tage und Zeiten“. Hofmann schlägt vor, sich diese Freiräume ganz bewusst zu schaffen. Die ganze Familie könnte sich auf einen festen Termin und vorab sogar über den Inhalt des Spiele-Abends einigen – und die gemeinsame Zeit als etwas Besonderes zelebrieren. Auf jeden Fall kann das der Gefahr vorbeugen, den Abend

doch wieder vor dem Fernseher zu beschließen.

In lockerem Plauderton und mit plakativen Aussagen wird zunächst einiges über das Gehirn und seine Fähigkeiten gesagt. „Essen sie sich schlau“ heißt ein Kapitel, in dem Fragen zur Ernährung abgehandelt werden. Ausgewogen soll sie sein und nicht zu fett; man wäre mit ein wenig Nachdenken auch selbst darauf gekommen. Dass auch Bewegung das Gehirn trainiert, ist ebenfalls nicht gänzlich neu. Hofmann empfiehlt zusätzlich Entspannungs- und Atemübungen, wenn der Denkapparat Höchstleistungen vollbringen soll.

Ankerplätze schaffen

Leicht verständlich wird dem Leser erklärt, wie das Lernen nun eigentlich funktioniert und Konto-, Pin- und Telefonnummern dauerhaft im Gedächtnis bleiben. Über gefühlsgeladene, bildreiche Geschichten, sagt Hofmann – und ist damit schon bei dem, was er „Mnemo-Loci-Technik“ nennt. Er beschreibt, wie sich Ankerplätze schaffen lassen, an denen die Lerninhalte abgelegt und bei Bedarf abgerufen werden können. Für beliebige lange Zahlenreihen empfiehlt der Autor seine Einhorn-Liste. Jeder

Zahl wird ein nachvollziehbarer Begriff zugeordnet. Nach dem Einhorn für die Eins das Wort Zwillings für die Zwei und das Dreirad für die Drei. Schon daraus lässt sich eine einfache Geschichte basteln. Der Satz „Weil nicht beide die Zwillinge auf das Dreirad passten, ritt einer auf dem Einhorn davon“ könnte für die Zahlenfolge 231 stehen.

Je skurriler eine Geschichte, desto eher werde man sich an sie erinnern, verspricht Hofmann. Junge und Alte können sich anhand der umfangreichen Einhorn-Liste Geschichten ausdenken, gemeinsam oder jeder für sich, und so die Technik üben. „Je verrückter, je absurder Ihre Geschichten sind, desto leichter sind sie zu behalten“ – und in der Tat sind es die Kinder, denen die unglaublichsten Wendungen einfallen.

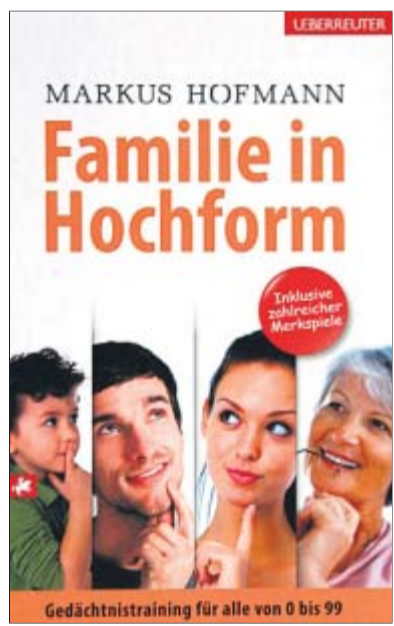
In zwei weiteren Kapiteln bietet das Buch Spiele und Rätsel für Erwachsene und Kinder.

Fragen Sie doch mal Ihren Nachwuchs, warum Kanaldeckel rund sind. Und erwachsenen Mitspielern legen Sie folgendes Rätsel vor: „Ein Mann kommt an einem Fenster vorbei. Kurz darauf ist er tot.“ Na? Die Lösung ist so simpel wie makaber, soll aber an dieser Stelle nicht verraten werden. Nur so viel: Im Buch gibt es noch jede Menge mehr kniffliger Rätsel.

Von Routine abweichen

Und auch für Senioren hat der Gedächtnistrainer einige Tipps parat. Dabei sollte sich nicht nur die Generation „60plus“ angesprochen fühlen. Schon nach dem 20. Geburtstag verschwinden mehr Synapsen im Gehirn, als neu gebildet werden. Gezieltes Abweichen von der gewohnten Routine empfiehlt der Autor als Gegenmittel. Das können Umwege bei den täglichen Besorgungen sein oder ein neu einsortierter Wäscheschrank. Gehirnjogging für Zwischendurch kann ein Einkauf ohne Merkzettel sein und eine Fantasiereise auf dem Sofa, wobei jede Szene möglichst haarklein ausgemalt wird.

Dem gebürtigen Bayern ist mit „Familie in Hochform“ ein kurzweiliger Ratgeber gelungen, der Lust aufs Ausprobieren macht.



Markus Hofmann: „Familie in Hochform“; Verlag Carl Überreuter; Hardcover, 200 Seiten; 19,95 Euro; im Handel erhältlich.

Kraftvoller Rock eröffnet das neue Album

Von Stefan Weber

Die US-Rockband R.E.M. präsentiert im Frühjahr ihr 15. Studioalbum. „Collapse Into New“. An einer Tatsache hat sich in 30 Jahren R.E.M. so gut wie nichts geändert: Die Texte von Michael Stipe bersten vor kryptischen Metaphern, Anspielungen und Wortspielen und bieten Platz für Interpretationen. Allerdings, nun ist akustisch gut verständlich, was Stipe singt.

In „Discoverer“, dem Opener des neuen Albums, heißt es: „But it was what it was / Let's all get on with it now“. Ein Motto? Egal, was war, lasst uns einfach weiter machen? Wie auch immer es gemeint war, als Überschrift zu „Collapse Into Now“ passt die Textzeile bestens. Wenn schon ein Vergleich her muss, dann kann man vielleicht Ähnlichkeiten zur stilistischen Vielfalt auf „New Adventures In Hi-Fi“ (1996) ausmachen, einfacher: „Collapse Into Now“ ist eher halb so wild.

„Discoverer“ eröffnet das Album mit kraftvollem Rock, von den viel diskutierten Aufnahmen in den Berliner Hansa Studios grüßt nur das akustische, leicht sinistre „Überlin“. „Alligator_Aviator_Autopilot_Antimatter“ ist ein melodioser Punkrocker, bei dem Elektro-Crash-Ikone Peaches ein kleines Gastspiel geben darf. Zudem gibt's Mandolinen-Folk („Oh My Heart“), einen grübelischen Spoken-Word-Track („Blue“ mit Langzeit-R.E.M.-Freundin Patti Smith) und immer wieder zeitlos eingängigen, aber nie einfältigen Jangle-Rock, durch den sich die Band seit 30 Jahren auszeichnet.



Das neue Album von R.E.M. ist im Handel erhältlich.

Horoskop

Widder 21.3. - 20.4. Das Sie auf eine bestehende Freundschaft bauen können, zeigt sich bereits in den ersten Vormittagsstunden. Jetzt liegt es an Ihnen, sich erkenntlich zu zeigen.

Stier 21.4. - 20.5. Die Arbeit auf Ihrem Schreibtisch stapelt sich bis an die Decke. Für Sie kein Problem. So leicht lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen. Alles kann warten.

Zwillinge 21.5. - 21.6. Gefühlsduseleien könnten in die falsche Richtung weisen. Bei der Beurteilung einer Angelegenheit sollten Sie jetzt ausschließlich den Verstand sprechen lassen.

Krebs 22.6. - 22.7. Wenn Sie die eigenen Interessen vertreten, nicht allzu rechtshaberisch vorgehen. In Finanzierungsangelegenheiten haben Sie momentan genau den richtigen Riecher.

Löwe 23.7. - 23.8. Sie fühlen sich etwas unausgeglichen. Forcieren Sie private Vergnügungen. Ein bisschen Spaß und Unterhaltung sind jetzt besonders wichtig für Ihr Wohlbefinden.

Jungfrau 24.8. - 23.9. An Selbstbewusstsein mangelt es Ihnen doch nicht. Dann überzeugen Sie jemanden davon, falls Sie an neuen und verantwortungsvolleren Aufgaben interessiert sind.

Waage 24.9. - 23.10. Zeigen Sie sich sehr aufnahmefähig, wenn es um andere Meinungen geht. Vielleicht erfahren Sie dadurch etwas, das Ihnen langfristig erhebliche Vorteile bringt.

Skorpion 24.10. - 22.11. Kleinere Aufregungen, positiver Natur, sorgen für einen recht bewegten Tagesverlauf. Im Arbeitsumfeld weniger Hektik, dafür mehr Fröhlichkeit aufkommen lassen.

Schütze 23.11. - 21.12. Sind Sie eigentlich mit Ihrem Wissen auf dem neusten Stand? Was gestern aktuell gewesen ist, gilt wenig später schon als total veraltet. Bleiben Sie neugierig.

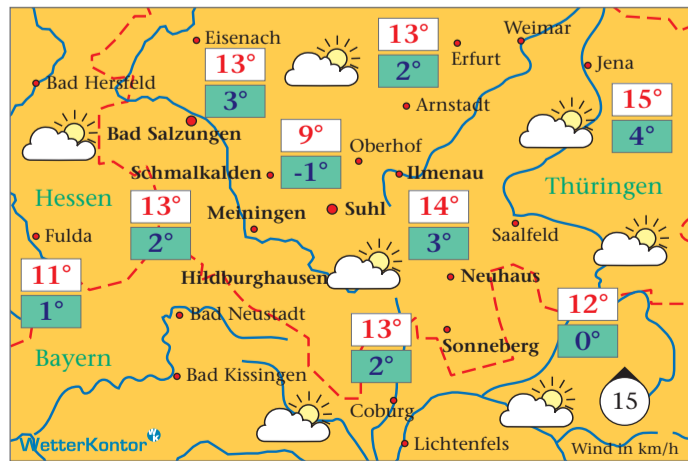
Steinbock 22.12. - 20.1. Ein gewisser Jemand muss endlich begreifen, dass selbst bei Ihnen Geduld und Nachsicht nicht grenzenlos sind. Womöglich zeigt er sich jetzt etwas einsichtiger.

Wassermann 21.1. - 19.2. Mit Kompromissen kommen Sie weiter und verlieren keine kostbare Zeit. Plaudern Sie bloß nicht unvorsichtig aus der Schule - irgendwer schwärzt Sie bestimmt an.

Fische 20.2. - 20.3. Während Sie beruflich jetzt manche Erfolge für sich verbuchen können, zeichnet sich in der Liebe augenblicklich noch kein erkennbares Hoch am Sternenhimmel ab.

Unsere Region heute

Zunächst scheint immer wieder die Sonne, dann ziehen immer dichtere, meist hohe Wolkenfelder heran. Regentropfen fallen aber nicht. Der Wind weht schwach aus Süd. Die Höchsttemperaturen bewegen sich zwischen 9 und 15 Grad.



Weitere Aussichten

Wechselnd bis stark bewölkt und weiterhin trocken geht es durch den Sonntag. Die neue Woche startet dann mit einem Wechsel von dichten Wolken mit ein wenig Regen und gelegentlichem Sonnenschein.

Sonne & Mond

06:39 09:40
18:16 01:39
Die Daten beziehen sich auf Suhl
13.03. 19.03.
26.03. 03.04.

Deutschland

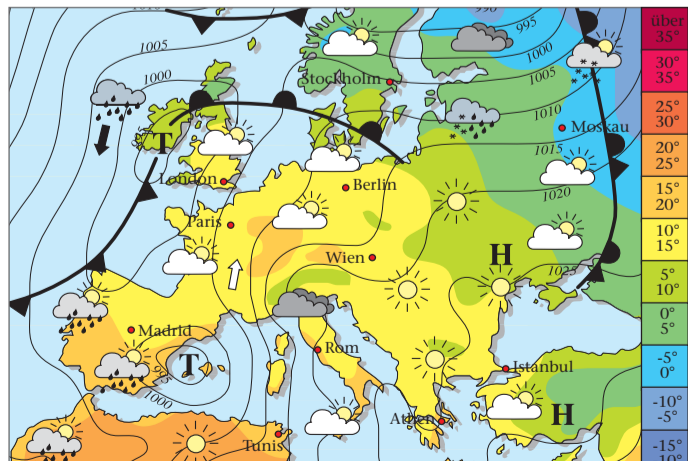
Zum Teil scheint heute die Sonne oder nur wenige Wolken ziehen vorüber, gebietsweise halten sich aber auch recht dichte Wolken. Vor allem in der Mitte und im Süden ziehen meist hohe Wolkenfelder vorüber. Es bleibt aber überall trocken. Die Temperaturen steigen auf Höchstwerte zwischen 9 und 17 Grad.

Biowetter

Asthmatiker müssen sich heute vermehrt auf Atembeschwerden einstellen. Wetterfällige leiden unter Kopfschmerzen. Personen mit Herz- und Kreislaufproblemen sollten bei körperlichen Anstrengungen vorsichtig sein.

Bauernregel

Gregor (12. März) zeigt dem Bauern an, dass im Feld er säen kann.



Wetterlage

Zwischen einem Tief bei den Britischen Inseln und einem Hoch über dem Balkan weht recht warme und überwiegend trockene Luft

nach Mitteleuropa. Nur im Süden der Schweiz und in den Niederlanden und Belgien kann im Tagesverlauf etwas Regen fallen. Ein kräftiges Tief bringt auf der Iberischen Halbinsel Regengüsse.

Reisewetter

Nord- und Ostsee: Mal Sonne, mal dichte Wolken, aber überwiegend trocken. 9 bis 12 Grad.

Österreich/Schweiz: Wechselnd bewölkt und örtlich etwas Regen. In den Tälern 10 bis 17 Grad.

Bulgarien/Ungarn: Meist freundlich und trocken. Nachmittags-temperaturen 10 bis 16 Grad.

Italien: Viel Sonnenschein. Nur im Nordwesten wolkiger und auch örtlich Regen. 13 bis 19 Grad.

Spanien/Portugal: Wechselhaft mit kräftigen Regengüssen, örtlich auch Gewitter. 12 bis 18 Grad.

Balearen: Zeitweise Regen, zum Teil kräftig. 12 bis 14 Grad.

Kanaren: Einzelne Regengüsse oder Gewitter. 17 bis 21 Grad.

Griechenland/Türkei: In Griechenland heiter, 12 bis 18 Grad. In Türkei wechselhaft, 7 bis 15 Grad. Polen/Tschechien: Mehr Sonne als Wolken und trocken. Nachmittags-temperaturen 6 bis 12 Grad.