Kreativkurse rund um das Filmen finden statt.

Wechselbildung ist in der Filmwerkstatt von Carola Zenger mehr als nur ein Motto. Vielmehr vermittelt sie kreative Vorschläge für alle Altersgruppen. Wer die Vielfalt der Schichten und Kulturen mit einem besseren Verständnis bewältigen möchte, erfährt hier, was es bedeutet, ein Film mit herkömmlichen oder eigenen Mitteln zu realisieren.

Welterbe-Förderpreis wird wieder vergeben

AUFRUF: Bewerbungen sind noch bis Jahresende möglich.


Feuchte Wände nasser Keller?

Sondernpreise 2021 sichern!

**Schmerzen in Knie, Hüfte oder Schulter?**

**Meist steckt Arthrose dahinter. Dagegen können Sie etwas tun!**

*2 Blick Lokal* 27. Oktober 2021

**Schmerzen in Knie, Hüfte oder Schulter?**

Meist steckt Arthrose dahinter. Dagegen können Sie etwas tun!

**Wiser News**

**Arthrose**

Arthrose ist eine häufige Erkrankung, die vor allem über 45 Jahre häufig auftritt und zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führt. Die Ursache liegt in einer Schädigung der Knorpelgewebe im Gelenk, was zu einer Abnutzung und Versteifung führt. Arthrose kann alle großen Gelenke betreffen, aber besonders häufig in den Kniegelenken, Hüftgelenken und Schultergelenken.

**Fragen und Antworten**

1. **Was ist Arthrose?**
   - Arthrose ist eine Form von Verschleiß der Gelenke. Sie entsteht, wenn der Knorpel (der weiche, glatte Schicht, die Gelenke schützt) abnutzt und sich verschleißt. Daraufhin entwickelt sich eine Schädigung der Knorpelzellen, die das Gelenk schmerzhaft machen kann.

2. **Welche Symptome zeigt Arthrose?**
   - Arthrose kann verschiedene Symptome zeigen, darunter Schmerzen, Schwellungen, Knirschen und Knacken, Verkrampfungen und Bewegungseinschränkungen.

3. **Was kann ich tun, um die Arthrose zu verlangsamen?**
   - Es gibt verschiedene Maßnahmen, die helfen, die Entwicklung der Arthrose zu verlangsamen. Dazu gehören Übungen, die die Muskulatur um das Gelenk stärken und die Arthrose schützen, Veränderungen im Lebensstil, wie eine gesunde Ernährung und Bewegung, und gegebenenfalls Arzneimittel, um die Schmerzen zu lindern.

4. **Sind es alle Leute, die Arthrose haben?**
   - Arthrose ist eine häufige Erkrankung, die vor allem im Alter auftritt. Es sind aber auch jüngere Menschen betroffen, die durch Körpererkrankungen, Verletzungen oder Übergewicht einen erhöhten Verschleiß der Gelenke haben.

5. **Was kann ich tun, um die Arthrose zu vermeiden?**
   - Um die Entwicklung der Arthrose zu verhindern oder zu verzögern, kann es hilfreich sein, eine gesunde Ernährung zu pflegen, regelmäßig zu bewegen und Gewicht zu vermeiden, da Übergewicht das Risiko einer Arthrose erhöht.

**Rassenkaninchen zeigen sich von bester Seite**

**AUSSTELLUNG**

Jedes Jahr führen Zuchtmenschen ihre Vereinsschau durch.

**PROJEKT**

Hortkindern lernen

Drehort und Medium besser kennen

**Fortsetzung von Titeltext**

Die Hortkindern lernen in der Weise, wie sie sehen, um an die Mutter- leben und Lebewesen herankommen. Die Weise, wie sie sehen, um die Pflanzen und Tiere kennen zu lernen. Die Weise, wie sie sehen, um die Zuchtmenschen und ihre Arbeit zu verstehen.

**Unterstützung durch die Zuchtmenschen**

Die Zuchtmenschen unterstützen die Hortkindern, indem sie ihnen zeigen, wie sie die Pflanzen und Tiere behandeln und pflegen.

**Rassenkaninchen zeigen sich von bester Seite**

**AUSSTELLUNG**

Jedes Jahr führen Zuchtmenschen ihre Vereinsschau durch.

**PROJEKT**

Hortkindern lernen

Drehort und Medium besser kennen

**Fortsetzung von Titeltext**

Die Hortkindern lernen in der Weise, wie sie sehen, um an die Mutter- leben und Lebewesen herankommen. Die Weise, wie sie sehen, um die Pflanzen und Tiere kennen zu lernen. Die Weise, wie sie sehen, um die Zuchtmenschen und ihre Arbeit zu verstehen.

**Unterstützung durch die Zuchtmenschen**

Die Zuchtmenschen unterstützen die Hortkindern, indem sie ihnen zeigen, wie sie die Pflanzen und Tiere behandeln und pflegen.

**Rassenkaninchen zeigen sich von bester Seite**

**AUSSTELLUNG**

Jedes Jahr führen Zuchtmenschen ihre Vereinsschau durch.
**Rochlitzer Bibliothek ausgezeichnet**

**EHRUNG** Die „alte Lateinschule“ ist ein lebendiger Ort


doch

**Schachspieler erfolgreich**

_**ERFOLG** Für Deutsche Meisterschaft qualifiziert_


**Fiscasaison in der Region angelaufen**

_**ERNAUHR** Kornbienen bedienen sich auch in den Teichen_


**Handgemachte Musik im Oederaner Bürgergarten**

_**MUSIK** Andreas Gelfarth am 31. Oktober_

Oederan, gute handgemachte Musik gibt es die ganze Woche. Der Oederaner Bürgergarten ist ein Ort für alle, die Musik lieben. Andreas Gelfarth, ein junger Musiker aus Oederan, gibt am 31. Oktober ein Konzert in der Bürgergarten."
Mit Kostüm zum Umzug
HALLOWEEN Verein lädt zum Lampionumzug


Tischlerei Thum unterstützt Vereinsarbeit
VERANSTALTUNG Anmeldeschluss für „Sizilensport trifft Handicap“ am 7. November vor dem 30. Oktober


Buntes Gefieder zu sehen

Auerwaal, Der Artikel beschreibt eine Veranstaltung, bei der die Untertürme der Tischlerei Thum mit bunten Vögeln geschmückt werden sollen. Die Veranstaltung wird um 18 Uhr in der Tischlerei Thum stattfinden. Alle interessierten Personen sind willkommen.

Blick Lichtenau
Gebäude wird teilweise saniert

JUGENDZENTRUM Stadtrat will zur Sitzung am 28. Oktober Aufträge vergeben


Alles scheife, Laune super

NEUE WELT Ingo Appelt bietet Silvester-Special


Lassen Sie sich inspirieren!
Weitere tolle Angebote finden Sie in der aktuellen Hammer-Beilage.

20% auf Treppenrenovierungen
Gültig nur bis Mittwoch, 15.11.2021

2 x in Chemnitz - Zwickau - Meirane
Weitere Standorte unter: www.orion-store.de
ORION GmbH & Co KG, 35444 Bochum

USB-Vibe Shaking Rabbit je 1 Schwing- und Vibrations-Med- wiederablösbar, Silikon, ABS, PU Länge ca. 22,2 cm, 8 max. 3,7 cm

Gegen Abgabe dieses Coupons erhalte Sie nur in unseren ORION Stores


85 JAHRE
Deutschlands größte Rad-Auswahl!

Ganz Deutschland jubelt über sensationelle Jubiläumspreise!

Nur bis 28. Nov. 21

City & Allroad AU STYLET
- Kompakte Fahrradabmessungen
- Breites und komfortables Rahmenteil
- Einzigartiges Design
- Ergonomische Sitz- und Lenkkonfiguration
- Einzigartiger Motor mit hoher Leistung

City & Allground CX
- Power und Leistung
- Baufahrwerk mit Holzsnutzen
- Verschiedene Farbvarianten
- Einzigartiges Design
- Ergonomische Sitz- und Lenkkonfiguration

Das kompakte E-Bike mit Unterstützung bis 45 km/h

Das schnelle S-Pedelec mit Unterstützung bis 45 km/h

zweirad-stadler.de
Grusel-Klassiker zu erleben

KULTUR Musikalische Reanimation der „Symphonie des Grauens“


Kinderhaus-Bewohner erhalten Unterstützung

SPENDE Unternehmen überbringt Erlöse

Freitag, über diesen Runauendruck von der Kindernachhilfe liegt der Beitrag für die Krippe der Kinderhochschule in der Stadtgeschäftsstelle. Die Krippe ist ein wichtiger Partner für die Entwicklung von Kindern mit Behinderungen.

Endlich Hilfe bei Hundehundefall

Durchfallpräparat aus Apotheke: Forscher setzen auf probiotische Mikrokulturen

Neues Leben für französisches Zugcocktail

Schnaps, Milch, Zitronensaft und Kaffee sind die Basis für einen französischen Zugcocktail. Er wird in der Kneipe serviert und bereitet ein Genussmoment für jeden Besucher.

WM-Finale steigt am Samstag

ENDURO Countdown für Getzen Rodeo in Griebichblatt läuft

Griechisch: Die Verantwortlichen für die WM-Finale steigen am Samstag in Griebichblatt. Der Countdown für Getzen Rodeo läuft zum Schluss.

Buchpremiere am nächsten Mittwoch

LITERATUR Neuer Roman von Sabine Ebert wird in der Nikolaibrücke präsentiert


Unser Tipp

Taggen Sie in Ihrer Apotheke auch Fallopen aus (890) 442020.

Die Profis von morgen

Stöbern und Shoppen im Lichterglanz

ADVENT Zum entspannten Weihnachtsbummel nach Weiden in der Oberpfalz

Vom Aussichtsturm auf der Rabinger Höhe bietet sich weite Ausblicke auf das Chemnitz-Arpenland. Tourismusamt Raben.

Den Stress hinter sich lassen und den Blick aufs Alltagsneutra-

nismus nehmen lässt. Das gilt für viele Men-

schen am besten beim Wan-

den, Wandern und Erle-

nen. So bietet die Chemnitz-

Chemnitz ist eine Stadt mit ei-

nem raffiniertem Stadtge-