

Spielplatz Berliner Straße wird im nächsten Jahr „renoviert“

Am 14. November werden Wünsche und Anregungen diskutiert

Seligenstadt (RA) Der Spielplatz Berliner Straße, parallel zur Ellenseestraße, ist seit der Eröffnung im Jahr 2008 nicht nur in die Jahre gekommen, sondern es mussten auch immer wieder einzelne Spielgeräte und Bereiche abgesperrt werden. Daraus resultierte eine zunehmende Verwilderung von Teilbereichen. Die unschönen Absperrungen sind notwendige Vorsichtsmaßnahmen, um die Sicherheit der Kinder zu gewährleisten. Hiervon sind zum Beispiel das Trampolin und die Matschanlage betroffen. Die Hügellandschaft auf dem Spielplatz hat mit der Zeit Erde ins Trampolin gespült, rund um den Matschbereich kam es zu Ausführungsstörungen. Grundsätzlich macht das Alter und die Gestaltung der Anlage eine technisch korrekte und wirtschaftliche Mängelbeseitigung schwer. Zu kämpfen hatte das Grünflächenamt überdies mit Lieferverzögerungen und Personalengpässen.

„Der Zustand des wunderschön gelegenen und gut beschatteten 1300 Quadratmeter großen Spielplatz ist mehr als bedauerlich. Das gehen wir jetzt an. Am Freitag, 14. November, lade ich alle Interessierten um 15 Uhr ins Nachbarschaftshaus ein, um gemeinsam die Wünsche und Anregungen der Kinder und Erwachsenen zu hören und zu diskutieren, die dort ihre Freizeit verbringen. Die realisierbaren Ergebnisse werden dann von unserem Grünflächenamt bei einer von mir beauftragten Neugestaltung unter Berücksichtigung der mängelfreien Bereiche eingebracht. Der Spielplatz Berliner Straße hat bei uns im kommenden Jahr Priorität, liegt er doch in einem Gebiet mit hoher Bevölkerungsdichte. Viele Kinder wohnen in den umliegenden Häusern und wollen ihrem Bewegungsdrang nachgehen. Und wir möchten, dass sie das können. Auf einem abgesperrten Trampolin kann man nicht hüpfen, es aber dennoch vor



Augen zu haben, schürt Frustration. Das wollen wir nicht. Wir gehen das Problem ganzheitlich an. Ich hoffe auf eine rege Beteiligung und einen guten Austausch am 14. November“, so Erster Stadtrat Oliver Steidl.

Foto: Stadt Seligenstadt

„Süßes oder Saures“ Party bei der Harmonie Froschhausen

Froschhausen (DK) Nach den erfolgreichen Veranstaltungen mit allerlei Köstlichkeiten in den vergangenen Monaten, lädt der Verein zu einer schaurig-schönen Halloween-Fete für Kinder und Eltern ein: Monster, Hexen, Vampire und alle Liebhaber der gruseligsten Nacht des Jahres sind am Sonntag, 26. Oktober, zur Auftakt-Grusel-Feier im Sängerheim und zugehörigem Biergarten im Freiherr-vom-Stein-Ring 42 eingeladen. Schaurige Deko, gespenstige Musik, coole Spiele für die Kids und schrecklich leckeres Essen warten ab 14 Uhr bei dieser Sause. Der Verein freut sich auf zahlreiche Besucher zur gemeinsamen Feier – kommen Sie gerne kostümiert! Der Eintritt zur Veranstaltung ist kostenfrei.

Standesamt geschlossen

Seligenstadt (RA) Am Mittwoch, 29. Oktober, findet eine verpflichtende Kreisschulung für Standesbeamtinnen und -beamte in Egelsbach statt. Daher ist das Seligenstädter Standesamt an dem Tag ganztägig geschlossen und auch telefonisch nicht erreichbar. „Die Schulungen sind zum einen verpflichtend, sie sind aber vor allem sehr wichtig um auf dem neusten Stand zu sein“, betont Erster Stadtrat Oliver Steidl, zuständiger Dezernent und Standesbeamte.

Sperrungen zum Herbstmarkt

Seligenstadt (RA) Erster Stadtrat Oliver Steidl teilt mit, dass aufgrund der Veranstaltung „Herbstmarkt“ am Samstag, 25. Oktober, ab 15 Uhr, das Marktgebiet abgesperrt wird. Die Sperrungen werden am Montag, 27. Oktober, im Laufe des Vormittags nach der Endreinigung wieder aufgehoben. Der Marktplatz wird zu den Marktzeiten komplett gesperrt. Zudem sind weitere Seitenstraßen von den Sperren betroffen.

Die Frankfurter Straße ab Einfahrt Große Salzgasse ist wie gewohnt freitags ab 18.30 Uhr gesperrt. Die Polleranlage an der Aschaffener Straße/Höhe Obertor schließt automatisch samstags von 16 bis 20 Uhr sowie an Sonn- und Feiertagen von 10 bis 20 Uhr.

Um einen reibungslosen Ablauf des Verkehrsflusses zu gewährleisten wird die Gerbergasse in beide Richtungen befahrbar sein.

Schon Kartenvorverkauf für Freibad

Seligenstadt (RA) Alle Freibadfans können sich jetzt schon auf die nächste Badesaison freuen. Auch wenn das Seligenstädter Freibad derzeit im Winterschlaf ist, laufen die Vorbereitungen für die kommende Freiluftsaison schon auf Hochtouren. Dazu gehört unter anderem auch die Organisation des Vorverkaufs für die neuen Dauerkarten.

Am 20. Oktober geht es los! Ab morgens um 8.30 Uhr sind die neuen Dauer- und Zehnerkarten für die Saison 2026 an der Zentrale im Rathaus erhältlich. Erwachsene zahlen bei einem Erwerb in der Zeit von Oktober bis Dezember einen Vorzugspreis von 80 Euro, Begünstigte 45 Euro und kinderreiche Familien 20 Euro pro Kind, pro Karte.

Von Januar bis März sind die Dauerkarten dann in der nächst höheren Preiskategorie erhältlich (90 Euro für Erwachsene, 50 Euro für Begünstigte und 25 Euro pro Kind für kinderreiche Familien) und ab April gilt dann der normale Preis in Höhe von 100 Euro für Erwachsene, 60 Euro für Begünstigte und 30 Euro pro Kind für kinderreiche Familien.

Antiquitäten und Gold

An- & Verkauf

Transparente Abwicklung
Kostenlose Beratung & Wertschätzung

AKTION - bis zu 130 € pro Gramm Gold

Ankauf von:

- ArtDeco
- Jugendstil
- Porzellan / Meißner
- Biedermeier
- Asiatika
- Militaria aller Art
- Feuerzeuge / Füller
- Bierkrüge
- Spirituosen
- Blech Spielzeug
- Goldschmuck
- Modeschmuck
- Alt- / Zahngold
- Instrumente
- Tafelsilber / Silberbesteck
- Briefmarken
- Postkarten
- Bronze / Zinn
- Porzellanfiguren
- Teppiche
- Uhren aller Art
- Pelze aller Art
- Münzen aller Art
- alte Gemälde
- Hausauflösungen

Machen Sie Ihr Rares zu Bares!

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 9 - 16.30 Uhr
Hochstädterstraße 16
63110 Rodgau-Jügesheim
christians-galerie@outlook.de

Ein Anruf der sich lohnt!
06106 / 27 72 112
0178 / 41 47 770

Gerne auch kostenlose Hausbesuche.
Termine nach Vereinbarung.

MÜHLHEIM Juwelier
schmuck • uhren • trauringe

Ihr Fachteam für: Trauringe • Uhren • Diamanten • Gold • Silber

Wir kaufen Ihr Altgold zu Höchstpreisen

Goldschmuck Goldmünzen und -barren Zahngold

Silberschmuck Silbermünzen und -barren Silberbesteck

Unser Service für Sie: Gravuren • Reparaturen • Anfertigungen • Uhrenservice • Goldankauf

Offenbacher Straße 11 • 63165 Mühlheim • Tel. 0 61 08 7 44 52
Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 10.00 – 18.00 Uhr,
Samstag 10.00 – 15.00 Uhr, Mittwoch geschlossen.

Med. Fußpflege
Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen usw., Fußzonenmassage, Fuß-French-Nagelmodellage

Mobile Fußpflege
Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touarha • Tel. 06182/992360 • Mobil: 01577-3751467
Hainburg • Ketteler Str. 38 • www.josefines-fusspflegestudio.de

DAHLER

Ihr Immobilienmakler in Hanau und Offenbach

DAHLER Hanau / Offenbach dahler.com/hanau
T 06181 99 11 970

Zur Website:

EGRO
Direktwerbung GmbH

WIR SUCHEN ZUSTELLER (m/w/d)
(Ab 13 Jahren)

Mehr Informationen:
☎ 06104 4970-90
✉ zusteller@egro-direktwerbung.de

CDU und FDP starten „Zukunftsagenda Mainpark“

„Kultur- und Sportmeile gibt Seligenstadt einen großen, nachhaltigen Schub“

Seligenstadt (DK) Die Koalition aus CDU und FDP bringt mit der „Zukunftsagenda Mainpark“ das aus Sicht der Fraktionen bedeutendste Stadtentwicklungsprojekt der letzten Jahrzehnte auf den Weg. Ziel ist es, Sport, Kultur, Vereine und bedarfsgerechtes Wohnen in einem klugen Gesamtansatz zu stärken – finanziell solide, städtebaulich überzeugend und mit echtem Mehrwert für alle Seligenstädterinnen und Seligenstädter. Grundlage ist ein gemeinsamer Antrag an die Stadtverordnetenversammlung unter dem Titel „Kultur- und Sportmeile Seligenstadt – Zukunftsagenda ‘Mainpark’“.

„Wir lösen mehrere dringende

Aufgaben nicht einzeln, sondern aus einem Guss: eine moderne Sportinfrastruktur, funktionierende Veranstaltungs- und Kulturorte, bessere Parksituation und eine kluge Entwicklung freiwerdender Flächen – mit Blick auf Wohnen, Nahversorgung und städtisches Leben“, erklären die Fraktionsvorsitzenden Stephan Böhm (CDU) und Susanne Schäfer (FDP).

Das steckt im Antrag: Neue Dreifeld-Sporthalle am Jahnsporplatz: Herzstück der Sportmeile und Entlastung für Schulen und Vereine; neues Parkdeck im Gebiet: Mehr Komfort für Besucherinnen und Besucher von Sport, Innenstadt und Veranstaltungen – weniger Parksuchverkehr

in Wohnstraßen; Bürgerhaus „Riesen“ ertüchtigen oder Ersatzneubau: Ein leistungsfähiger Treffpunkt für Bürgerschaft, Kultur und Vereine; Hans-Memling-Haus voll nutzbar machen: Kultur- und Bildungsangebote können wachsen – mit barrierearmen Zugängen und flexiblen Nutzungen; freiwerdende Flächen optimal vermarkten: Erlöse dienen der (Teil-)Finanzierung und eröffnen Spielräume u. a. für bedarfsgerechtes Wohnen und quartierstypische Nutzungen.

Die Koalition setzt bewusst auf externen Sachverstand und private Investitionskraft: Der Magistrat soll einen oder mehrere Investoren im Rahmen einer

öffentlichen Ausschreibung gewinnen, die Umbau- und Neubauprojekte realisieren. Die Finanzierung erfolgt primär über die Bereitstellung und Entwicklung Fraktionen in der Stadtverordnetenversammlung der Einhardstadt Seligenstadt freiwerdender Flächen; ergänzende Mittel können – im Einklang mit ökologischen und städtebaulichen Anforderungen – aus Veräußerungsgewinnen im Neubaugebiet Westring kommen. Parallel werden Fördermittel von Kreis, Land und Bund geprüft.

Für die Umsetzung notwendige Anpassungen in der Bauleitplanung werden durch den Magistrat geprüft und – falls erforder-

lich – zügig angestoßen. Damit sei ein rechtssicherer, transparenter Projektfahrplan gewährleistet.

Die Koalition spricht von einem Mehrwert für Seligenstadt: starker Sportstandort: Trainings- und Spielzeiten entzerren sich, Nachwuchsarbeit wird leichter, Inklusion und Schulsport profitieren; lebendige Vereins- und Kulturszene: Moderne, flexible Orte für Proben, Veranstaltungen und Begegnung stärken das Ehrenamt und die Innenstadt; entlastete Infrastruktur: Ein neues Parkdeck bündelt Parks, reduziert Suchverkehr und erhöht die Aufenthaltsqualität; städtebauliche Chance: Die geordnete Entwicklung frei-

werdender Flächen ermöglicht bedarfsgerechtes Wohnen und quartierstypische Angebote – mit Blick auf Umwelt, Nachbarschaft und kurze Weg; Haushalt im Blick: Das Investorenmodell schont den kommunalen Etat, verteilt Risiken professionell und beschleunigt die Realisierung.

„Mainpark ist unser Versprechen: Wir investieren in Lebensqualität – für Kinder, Jugendliche, Familien, Seniorinnen und Senioren, für Sport, Kultur und Vereine. Dabei achten wir auf solide Finanzierung, planvolles Vorgehen und breite Beteiligung der Bürgerschaft“, so Böhm und Schäfer abschließend.

Traditionelles Mostpressen begeistert Groß und Klein

Seligenstadt (ah) Bei goldenem Herbstwetter verwandelte sich der Bubenschulhof in Seligenstadt auch in diesem Jahr wieder in eine kleine Mosterei unter freiem Himmel. Der Verein FaBa e.V. lud am wieder traditionsgemäß zum Mostpressen ein – ein Ereignis, das längst zum festen Bestandteil des lokalen Veranstaltungskalenders gehört. Mit viel Einsatz und Muskelkraft wurden fast drei Tonnen Äpfel verarbeitet. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Rund 2200 Liter frischer Most wurden durch reine Handarbeit gepresst. Nicht nur die Vereinsmitglieder, sondern auch die zahlrei-

chen Besucher legten kräftig Hand an, um den süßen Saft zu gewinnen. Eine besondere Attraktion war auch in diesem Jahr diverse kleinere Pressen, an denen selbst die Jüngsten zeigen konnten, was in ihnen – und im Obst – steckt. Unter Anleitung durften sie eigene Äpfel zerkleinern, pressen und so mit viel Spaß und Stolz ihren eigenen Most herstellen. Für das leibliche Wohl war ebenfalls bestens gesorgt: Neben frisch gebackenem Kuchen und Waffeln wurden auch heiße Rindswürste angeboten. „Es geht uns nicht nur um den Most, sondern vor allem um das Miteinander“, betonte ein Ver-

einsmitglied des FaBa e.V. „Das gemeinsame Arbeiten, Genießen und Lachen macht dieses Fest so besonders.“ Hier trifft man sich mit Freunden und Bekannten und besonders die kleinen Gäste kommen auf ihre Kosten - und wenn es manchmal auch nur das Rumturnen auf dem Anhänger mit den Äpfeln ist.

Das Mostpressen ist damit nicht nur ein kulinarisches Erlebnis, sondern auch ein gelebtes Stück Gemeinschaft und Tradition – und bereits jetzt freuen sich viele auf die nächste Ausgabe im kommenden Jahr.

Foto: ah



www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

RheinMainVerlag

DER KURIER

AUSLAGESTELLEN
Hier finden Sie unsere Zeitung:

63500 Seligenstadt:

Bürgeramt, Frankfurter Str. 100
Einhardhaus, Aschaffener Str. 3
Rathaus, Marktplatz 1
Der Kurier, Marktplatz 13
AVIA Tankstelle, Dudenhöfer Str. 34
Aral Tankstelle, Frankfurter Str. 102A
Sattler Tankstelle, Steinheimer Str. 111

63533 Mainhausen:

(Zellhausen) Eni Service Station Tankstelle, Industriestr. 2

63512 Hainburg:

(Hainstadt), Kiosk/Lotto, Hauptstr. 61
(Klein-Krotzenburg) Shell Tankstelle, Siemensstr. 2

Sie möchten auch gerne Auslagestelle werden?

Melden Sie sich gerne unter:
info@rheinmainverlag.de

Auslagestellen werben bei uns günstiger!

www.rheinmainverlag.de



Vorstand und Personalrat der Sparkasse Langen-Seligenstadt gratulierten den Jubilaren in einer kleinen Ehrenstunde und sprachen ihnen Dank und Anerkennung für ihr persönliches Engagement und ihre langjährige Mitarbeit im Interesse der Sparkasse und ihrer Kunden aus. Unser Foto zeigt die Jubilare, die Mitglieder des Vorstands Klaus Tinnefeld, Hagen Wenzel und Wolfgang Zolper sowie den Vertreter des Personalrats Ulrich Dreismann.

Foto: Sparkasse

Stolze 25 oder 40 Jahre bei der Sparkasse

Zwölf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter feiern Jubiläum

Für ihr 40-jähriges Jubiläum wurden geehrt: Gudrun Friedrich-Höning, Sven Martin und Harald

Rupprecht. Ihr 25-jähriges Jubiläum feierten: Holger Ackermann, Larissa Frickel, Marion Friedl, Su-

sanne Göbel, Michael Krapf, Stefan Möser, Kerstin Pirling, Patricia Scior und Stephanie Sigl.

Beilagen-Hinweis

In der heutigen Ausgabe finden Sie Beilagen folgender Firmen
(einige Beilagen finden Sie nur in Teilen der Ausgabe):

Edeka, Expert Klein, Lidl, Marktkauf, Netto, Penny, Rossmann, toom Baumarkt

Freie Wähler Seligenstadt: Sauberkeit fördern und Stadtkasse entlasten

Seligenstadt (DK) Die Freien Wähler Seligenstadt (FWS) setzen sich dafür ein, dass die Stadt Seligenstadt den Einwegkunststofffonds des Bundes in Anspruch nimmt. Ziel ist es, die Reinigungskosten im öffentlichen Raum künftig nicht allein aus städtischen Mitteln bestreiten zu müssen, sondern eine Rückerstattung über den Fonds zu erhalten. Das Einwegkunststofffondsgesetz (EWKFondsG) verpflichtet die Hersteller bestimmter Kunststoffprodukte zur Finanzierung eines Fonds, aus dem die Kosten für Sammlung, Reinigung, Sen-

sibilisierung und Datenerhebung im Zusammenhang mit weg-
geworfenen Abfällen erstattet werden. Kommunen wie Seligenstadt können dadurch finanzielle Entlastung erhalten, wenn sie ihre Reinigungsleistungen und Entsorgungsaufwendungen dokumentieren und melden. „Gerade das sogenannte Littering, also das achtlose Wegwerfen von Abfällen im öffentlichen Raum, verursacht erhebliche Kosten für unsere Stadt“, erklärt der Fraktionsvorsitzende der Freien Wähler Seligenstadt, Matthias Rupp. „Mit einer rechtzeitigen

Registrierung im Einwegkunststofffonds stellen wir sicher, dass diese Kosten nicht allein den Bürgerinnen und Bürgern aufgebürdet werden, sondern von den Verursachern – den Herstellern von Einwegplastik – mitgetragen werden.“ Hagen Oftring Pressesprecher der Freien Wähler betonte, dass es wichtig sei, frühzeitig die notwendigen Daten zu erfassen, damit Seligenstadt von Beginn an von den Ausgleichszahlungen profitieren kann. Die Plattform „DIVID“ beim Umweltbundesamt dient dabei als Schnittstelle

zur Meldung und Abrechnung. Entsprechend habe man schon im Februar dieses Jahres einen Antrag in die Stadtverordnetenversammlung eingebracht, um die erforderlichen Vorbereitungen für die Meldung als anspruchsberechtigte Kommune nach dem Einwegkunststofffondsgesetz zu treffen. „Wir wollen, dass Seligenstadt die Chancen dieses Fonds nutzt, um die Stadtkasse zu entlasten und die Sauberkeit im öffentlichen Raum weiterhin auf hohem Niveau zu gewährleisten“, so Rupp abschließend.

Feierliche Prinzenpaarverabschiedung Harmonie Froschhausen lädt am 8. November

Froschhausen (DK) Nachdem die vergangene Froschhäuser Fastnachtskampagne 2025 mit allen Veranstaltungen gebührend gefeiert wurde, lädt die Harmonie Froschhausen nun alle Freunde des närrischen Treibens am 8. November um 19.11 Uhr herzlich in die Narrhall des Sängersheims (Freiherr-vom-Stein-Ring) zum bunten Fastnachts-Auftakt ein. Das Froschhäuser Prinzenpaar der Kampagne 2025, Prinzessin Joanna I. (Welzbacher) und Prinz Bernd I. (Rückert) sowie das Froschhäuser Kinderprinzenpaar Prinzessin Lilly II. (Semmel) und Prinz Marlon I. (Schulz) sollen bei einem vorgezogenen „11.11.“ mit kreativ-fastnachtli-

chem Rahmenprogramm feierlich verabschiedet werden. Im kurzen Rahmenprogramm stehen wie immer Gardetänze der Sonderklasse, das Männerballett und die Verkündung der Aufnahme neuer Mitglieder im Komitee. Im Anschluss an den offiziellen Teil, beginnt die Fastnachts-Party. Der Eintritt zur Veranstaltung ist kostenfrei, um 18.31 Uhr öffnen sich die Saalportale, Programmbeginn ist um 19:11 Uhr. In festlicher Atmosphäre wollen die Froschhäuser Narren und Narrhalesen mit ihren Tolleritäten nun noch einmal unter dem Motto „Froschhausen außer Rand und Band, kommt mit ins Abenteuerland!“ im Sängers-

heimbau abenteuerlich feiern, um die Prinzenpaare gebührend aus ihrem Amt zu verabschieden. Nicht ohne Grund freuen sich die Froschhäuser Karnevalisten also wieder auf ein gemeinsames Einstimmen der kommenden Fastnacht 2026. Eingeladen sind neben den Aktiven der Fastnacht, den Fußgruppen und den Wagenbauern und der gesamten Narrenschar, auch alle Freunde der Fastnacht. Kommen Sie mit närrischer Kostümierung zum Schunkeln, Singen, Lachen und „Froschhause Helau“. Außerdem kündigt der Verein freudig den Start des Kartenvorverkaufs für die beiden Gala-Fremdensitzungen mit

der Inthronisierung des neuen Froschhäuser Prinzenpaares 2026 der Harmonie Froschhausen am 31. Januar und 1. Februar 2026 im Bürgerhaus Froschhausen an. Die Karten können ab 1. November über die Homepage www.harmonie-froschhausen.de bestellt werden. Mit ihrer erfolgreichen Gala-Fremdensitzung feiert die Harmonie Froschhausen ihre größte und weit über die Ortsgrenzen hinaus bekannte Fastnachtsveranstaltung. Neben Chorgesang, Büttenreden und Musikauftritten, begeistern sowohl das Männerballett als auch die Garde- und Showtanzgruppen der Harmonie das närrische Publikum in jedem Jahr.

EXPERTENRAT



Wie geht's – wie steht's?

Wenn wir diese alltägliche Begrüßung wortwörtlich nehmen, steckt darin mehr Wahrheit, als man denkt. „Wie geht's?“ beschreibt, wie wir uns tatsächlich bewegen – unsere Gangqualität. „Wie steht's?“ verweist auf Haltung, Balance und Standfestigkeit. Beide Fragen berühren die Grundlagen unserer Gesundheit. Gehen ist Ganzkörperarbeit: 656 Muskeln müssen fein aufeinander abgestimmt sein, wie ein Orchester, das nur dann harmonisch klingt, wenn jedes Instrument im richtigen Moment einsetzt. Gehen ist ein komplexes Zusammenspiel von Mobilität und Stabilität. Während der Fuß Bodenkontakt aufnimmt, muss das Knie dämpfen, die Hüfte führen und der Rumpf stabilisieren. Gleichzeitig rotieren Becken und Brustkorb gegeneinander, damit der Körper in der Vorwärtsbewegung ausbalanciert bleibt. Wenn ein Gelenk seine Aufgabe nicht erfüllt, übernehmen andere – meist kompensatorisch. Das funktioniert eine Zeit lang, kann aber auf Dauer zu Fehlbelastungen führen. Jeder Schritt ist ein koordinierter Wechsel zwischen Stand- und Schwungphase. In der Standphase trägt der Körper Gewicht und stabilisiert sich

gegen die Schwerkraft. In der Schwungphase wird Energie neu aufgebaut, um den nächsten Schritt einzuleiten. Je besser diese Phasen ineinandergreifen, desto effizienter und leichter wirkt der Gang. Eine eingeschränkte Beweglichkeit in Hüfte oder Brustwirbelsäule zeigt sich sofort im Rhythmus und der Schrittqualität. Gezieltes Training kann diese Abläufe verbessern. Es geht dabei nicht nur um Ausdauer, sondern um funktionelles Verständnis: Wie arbeitet mein Fußgewölbe? Wie stabilisiert sich meine Hüfte? Wie koordiniert mein Rumpf die Bewegung? Wer diese Zusammenhänge trainiert, optimiert nicht nur seinen Gang, sondern entlastet Gelenke, verbessert Haltung und steigert die Effizienz jeder Bewegung – Schritt für Schritt.

Ihr Friedrich Klucke
Fitnessökonom (B.A.) und Personal Trainer



Bei Rückfragen kontaktieren Sie mich gerne bei WhatsApp: +4916091630372

LÖWER

HERBSTLICHER GARTENZAUBER!

ALPENVEILCHEN – DIE SCHÖNHEIT DES HERBSTES.

Wenn andere Pflanzen verblassen, erstrahlen Garten und Balkon in neuer Schönheit: Unsere Auswahl aus eigener Anzucht bringt herbstliche Blütenpracht und setzt farbenfrohe Akzente.

STÜCK
3,49*

CYCLAME 'DJIX'
SCHIRM ALPENVEILCHEN

Besonderheit im Sortiment | aus eigener Anzucht | Topf-Ø 10,5 cm

STÜCK
1,99*

ANGEBOT
3 FÜR 2

CYCLAME
ALPENVEILCHEN

winterhart | aus eigener Anzucht | verschiedene Farben | Topf-Ø 9 cm

**GOLDBACH/
ASCHAFFENBURG**
» A3 Ausfahrt AB-Ost
Andreas & Gustav Löwer GbR
An der Lache 135–137
Tel. 06021 / 90162-0
goldbach@gaertnerei-loewer.de
Mo.–Sa. 09:00–19:00 Uhr
Sonntag 11:00–13:00 Uhr

ROSSDORF
» Direkt an der B38
Andreas, Martin und Gustav Löwer GbR
Heinz-Friedrich-Straße 12
Tel. 06154 / 69409-0
rossdorf@gaertnerei-loewer.de
Mo.–Fr. 08:30–18:30 Uhr
Samstag 08:30–18:00 Uhr

HANAU
» Gewerbegebiet HU-Nord
Martin und Gustav Löwer GbR
Oderstraße 1
Tel. 06181 / 18050-0
hanau@gaertnerei-loewer.de
Mo.–Sa. 09:00–19:00 Uhr

MÖMLINGEN
» Direkt an der B426
Löwer GmbH, Andreas Löwer
Bahnhofstraße 37
Tel. 06022 / 50893-0
moemlingen@gaertnerei-loewer.de
Mo.–Sa. 09:00–18:30 Uhr
So, 19. Okt verkaufsoffen 13–18 Uhr

SELIGENSTADT
» A3 Abfahrt Seligenstadt
Martin Löwer, Dudenhöfer Straße 60
Tel. 06182 / 290861
seligenstadt@gaertnerei-loewer.de
Mo.–Sa. 09:00–18:30 Uhr

TC Hainstadt ehrt Meister, Aufsteiger und Jubilare

Hainstadt (DK) Sonnenschein, volle Ränge und hochklassiger Tennissport: Mit den Clubmeisterschaften verabschiedete sich der TC Hainstadt am Wochenende aus der Sommersaison. „Es ist immer wieder schön zu sehen, wie viele Mitglieder sich beteiligen – gerade bei den Herren und in den Doppel- und Mixed-Disziplinen“, freute sich Sportwart Matthias Kaiser, der die Veranstaltung gemeinsam mit seinem Team organisiert hatte. Vor den Augen zahlreicher Zuschauer kämpften die Finalisten bei spätsommerlichem Herbstwetter um Punkte, Sätze und den Titel. Am Ende standen die Vereinsmeister fest:

Damen: 1. Simone Müller, 2. Laura Schilling, 3. Sabine Jaschik; Herren: 1. Björn Müller, 2. André Jansen, 3. Jens Bodensohn; Doppel/Mixed: 1. Sebastian Kaiser/Matthias Kaiser, 2. André Schitter/Frank Grün, 3. Simone Müller/Björn Müller. Für den lautesten Jubel sorgte die Damen-30-II-Mannschaft, die in dieser Saison kein einziges Spiel verlor. Mit einer makellosen Bilanz steigen Ivonne Kuhlen, Antje Blumör, Jessica Scholz, Lisa Limbach, Inga Krause, Gila Aufhammer-Ochmann, Angela Keim und Jutta Barthmann in die Kreisoberliga auf. „Dieser Erfolg ist ein tolles Gemeinschaftswerk“, so Mannschaftsführerin Ivonne

Kuhlen. Neben den sportlichen Höhepunkten standen auch die langjährigen Mitglieder im Mittelpunkt. Der Verein ehrte für ihre Treue: 10 Jahre: Sabine Jaschik und Fritz Bartelt; 20 Jahre: Laura Kasper; 40 Jahre: Reinhard Graeber; 45 Jahre: Martha Jansen; 55 Jahre: Renate und Horst Wittmann. Bei Freibierspende von Glababsbräu, Kaffee, Kuchen und Grillwürstchen feierten die Hainstädter Tennisfreunde ihre Sieger und Jubilare bis in den Abend hinein – und machten deutlich, dass der TC Hainstadt mehr ist als nur ein Sportverein: nämlich eine starke Gemeinschaft. Foto: Verein



Unterschiedliche Perspektiven auf die Umwelt

Ausstellung der Fotofreunde Seligenstadt im RegioMuseum

Seligenstadt (DK) Fotografie bewahrt Augenblicke und schärft zugleich den Blick für das, was im Alltag leicht übersehen wird. Die Fotofreunde Seligenstadt laden vom 18. Oktober bis 16. November 2025 mit ihrer Jahresausstellung im RegioMuseum, Klosterhof 2 in Seligenstadt, dazu ein, Natur, Stadt und Bewegung neu zu entdecken – mal still, mal dynamisch, mal präzise komponiert. Die vier Themen „Natur pur“, „Marode“, „Mobilität“ und „Wald“ eröffnen unterschiedliche Perspektiven auf unsere Um-

welt und zeigen die Vielfalt visueller Ausdrucksformen. Zu sehen sind Schwarz-Weiß- und Farbfotografien, deren Motive von feinen Strukturen und weitläufigen Landschaften über Spuren der Zeit in Architektur und Technik bis zu Momentaufnahmen des Unterwegsseins sowie atmosphärischen Waldbildern reichen. Die Ausstellung ist jeweils samstags und sonntags von 11 bis 17 Uhr geöffnet. Der Eintritt beträgt zwei Euro. Weitere Informationen gibt es unter www.kreis-offenbach.de/RegioMuseum.



Klein-Krotzenburg (DK) Wieder gut besucht war der traditionelle Kerbkaffee des Klein-Krotzenburger Heimatvereins am Kermontag. Bei

dem alt hegebrachten Kerbkuchen, Kaffee und Weißwürsten mit Laugengebäck war eine rege Unterhaltung unter den fast 40 Teilnehmerinnen und

Teilnehmern zugange. Der Vereinsvorsitzende Dieter Distel nutzte die Veranstaltung, um auf den nächsten Stammtisch am 24. Oktober hinzu-

weisen, der als Ortsrundgang unter dem Thema „Gaststätten und Zigarrenindustrie“ durchgeführt wird.

Foto: p / Thomas Müller



Cupcake auf der Suche nach seinem Happy End

Seligenstadt (DK) Der tolle Meerschweinchen-Mann Cupcake sucht nach einem schönen Endzuhaus mit einem oder mehreren Mädels.

cake hat sich bis zum Schluss liebevoll um Sternchen gekümmert und ist ihr nicht von der Seite gewichen (okay, ihren Pöppelbrei hat er manchmal weggenascht).

Cupcake kam bereits zum zweiten Mal wegen Haltungsaufgabe zurück ins Tierheim des TSV, diesmal allerdings mit seiner großen Liebe Sternchen. Leider war Sternchen sehr krank und somit musste er seine Herzens-Dame schweren Herzens ziehen lassen. Der sanfte und fürsorgliche Cup-

Cupcake wird nur in Innenhaltung vermittelt.

Mehr Informationen über Cupcake erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>; per Tel.: 06182-26626 oder auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de

DER KURIER

Erste Hilfe

Überfall, Verkehrsunfall 110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst 112
Polizeistation Seligenstadt 0 6182 / 8 93 00
Giftnotruf 0 6131 / 192 40
Ärztlicher Notdienst 116 117
Zahnärztlicher Notdienst 018 05 / 60 70 11
Evidensia Tierarztpraxis Seligenstadt 0 6182 / 2 10 26
Seelsorge-Telefon 116 123
Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen 116 016
Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch 0800 / 22 55 530
Asklepios Klinik Seligenstadt 0 6182 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt 0 6182 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg 0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau 0 6181 / 2 96 - 0
Sana Klinikum Offenbach 0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach 0 69 / 8 50 50
EVO-Störungsdienst Strom 0800 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser 0 6106 / 6 99 50
Schlüsseldienst BERND KAUL, 24 h. 0 6182 / 99 19 85
Kartenverlust: Sperr-Notruf 116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt 0 6182 / 87-0

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Impressum

DER KURIER

Herausgeber:
Marco Schwarzkopf; Rhein Main Verlags GmbH,
Bieberer Straße 137, 63179 Obertshausen,
Tel. 06104-667204-0, info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas, Angelika Hofferberth
Erscheinungsweise: Samstag zum Wochenende
in Seligenstadt, Mainhausen, Hainburg
Büro: Bieberer Str. 137, 63179 Obertshausen
Tel. 061 04 - 667204 - 0
Redaktion: Silke Theurer (V.i.S.d.P.)
E-Mail: redaktion@heimat-zeitungen.de
Anzeigen: anzeigen@heimat-zeitungen.de
Redaktions- und Anzeigenschluss:
Dienstag, 12 Uhr
Layout, Anzeigensatz und Druck:
Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG,
Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH,
Obertshausen, Tel. 061 04 - 49 70 - 0

Einhardrock-Festival 2026: Junge Bands gesucht

Seligenstadt (RA) Rock auf der Bleiche - die evangelische Kirchengemeinde, die Kirchengemeinde St. Marien und das Kinder- und Jugendbüro der Einhardstadt Seligenstadt veranstalten am 13. Juni 2026 erneut das Einhardrock-Festival auf dem Bleiche-Gelände. Kooperiert wird das Event außerdem vom Bund der Deutschen Katholischen Jugend und dem Jugendbeirat Seligenstadt. Initiatorinnen und Initiatoren des Festivals sind die Bandmitglieder von Secondary Virtues. Erster Stadtrat Oliver Steidl begrüßt die feste Verankerung des Festivals im kulturellen Angebot der Stadt: „Es bietet jungen Musizierenden eine Auftrittsmöglichkeit vor einem breiten Publikum.“ Gesucht werden bereits jetzt junge Bands, insbesondere Newcomer aus dem Genre Rock,

Punk & Pop; Anmeldeschluss ist der 1. November 2025. Auch inklusive Bands sind herzlich willkommen. Über Unterstützung abseits der Bühne freut sich das Einhardrock-Team über weitere helfende Hände. Interessierte wenden sich an mail@einhardrock.de. Weitere Infos unter www.einhardrock.de oder auf Instagram @einhardrock.seligenstadt.

Foto: Pixabay

DER KURIER
NOTDIENSTE
18. bis 24. Oktober

18 LÖWEN-APOTHEKE BABENHAUSEN
Fahrstraße 81, Telefon 0 60 73 / 25 3

19 STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT
Marktplatz 4, Telefon 33 08

20 APOTHEKE ST. PETER WEISKIRCHEN
Schillerstraße 11-13, Telefon 0 61 06 / 51 52

21 FASANEN-APOTHEKE HANAU
Geleitstraße 66 a, Telefon 0 61 81 / 9 61 16

22 EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN
Nieuwpoorter Straße 68, Tel. 0 61 06 / 2 89 77 95

23 EASY-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
Fasaneriearkaden 9, Telefon 82 06 10

24 NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM
Hintergasse 11, Telefon 0 61 06 / 36 66

ANZEIGE

Jetzt bewerben: Kellogg's bringt Bewegung in Vereine

Neue Trikots, Sportgeräte oder Infrastrukturmaßnahmen? Mit der Initiative Herzensprojekte von Kellogg's werden Vereinsideen Wirklichkeit. Insgesamt 50.000 € Fördermittel stehen bereit, bis zu 5.000 € pro Projekt – für alles, was den Vereinsalltag bereichert.

„Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie bedeutend und wertvoll die Arbeit lokaler Sportvereine ist – und wie wichtig es ist, ihre Arbeit zu unterstützen“, erklärt Olympiasiegerin Svenja Brunnhorst, Schirmherrin der Aktion. Ziel der Initiative ist es, dem Amateursport mehr Sichtbarkeit zu verleihen und so nicht nur die sportlichen Aktivitäten von Kindern und Jugendlichen zu stärken, sondern auch soziale Integration, Teamgeist und persönliche Entwicklung zu fördern.

Bewerbungen sind ab sofort bis zum 31. Oktober 2025 möglich. Wer gewinnt, entscheidet die Öffentlichkeit online vom 1. Oktober

bis zum 30. November 2025. „Die Initiative ist Teil von Kellanovas globaler Better Days-Strategie, mit der wir spürbar positive Veränderungen bei den Menschen erwirken wollen“, sagt Nicole Trembacz, Senior Brand Manager DACH Kellogg's bei Kellanova. „Wir freuen uns, dem Amateursport mit Herzensprojekte gemeinsam mit Svenja Brunnhorst eine Bühne zu geben und hier wirklich etwas zu bewirken.“

Weitere Informationen, Teilnahmebedingungen sowie die Online-Bewerbung gibt es unter dem Link www.kelloggs-herzensprojekt.de



ANZEIGE

Wasser schützen – gemeinsam mit EDEKA und zu Hause

Wasser ist kostbar – und wird weltweit immer knapper. Extreme Hitze, Dürreperioden und sinkende Grundwasserspiegel gefährden nicht nur die Landwirtschaft, sondern auch unsere Lebensgrundlage. Wir alle können im Alltag viel bewirken. Mit einfachen Tricks lässt sich der Wasserverbrauch im Haushalt deutlich senken – ganz ohne Komfortverlust.

Spar-Strahlregler nutzen: Sie senken den Wasserverbrauch beim Geschirr-Abwasch oder Duschen von ca. 15 auf nur etwa fünf Liter pro Minute.

Verzicht auf fließendes Wasser: Statt unter laufendem Wasserhahn das Obst und Gemüse lieber in einer Schüssel mit Wasser waschen.

Pflanzliche Alternativen probieren: Gelegentlich auf Fleisch, Butter oder Käse verzichten – denn pflanzliche Alternativen sind oft wasserschonender im Anbau.

Wasserschonend einkaufen: Verschiedene Obstsorten, wie etwa Orangen und Mandarinen aus dem

Zitrusprojekt von EDEKA und dem WWF, setzen schon beim Anbau auf einen geringeren Wasserverbrauch. Auch Supermärkte übernehmen Verantwortung. So engagiert sich EDEKA als Partner des WWF und Mitglied der „Alliance for Water Stewardship“ in wasserkritischen Regionen wie Spanien, Südafrika und Peru. Dort werden gemeinsam mit lokalen Partnern Projekte für nachhaltige Wassernutzung umgesetzt – etwa durch effizientere Bewässerung, Schulungen für Landwirt:innen und den Schutz ganzer Flussgebiete. Ziel ist es, Wasser gerechter zu verteilen und langfristig zu erhalten.



120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAHT WEISSBÄCKER

ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG
Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg
Tel. (06071) 98810
Fax (06071) 5161
www.draht-weissbaecker.de
E-Mail: draht@weissbaecker.de

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore • Drehkreuze
- Schranken • Türen • Pfosten
- Sicherheitszäune • Tore
- Mobile Bauzäune • Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen • Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

KFZ-ANKAUF

WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG
JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND

PKW BUSSE GELÄNDEWAGEN WOHNMOBIL UNFALLWAGEN MOTORRAD

ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!
Jederzeit erreichbar (Montag – Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt
a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de

KFZ BAR ANKAUF
Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Oldtimer, Wohnwagen/-mobile, Traktoren, Bagger.

Alles anbieten! (Baujahr, km, Zustand egal)
Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.

Telefon: 06158 / 60 86 988 • 0173 / 30 87 449

Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chopper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit Mängel oder Unfall. Bitte alles anbieten. Zahle bar.

Tel.: 0173 / 30 87 449 • 06158 / 60 86 991

SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise – sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.

Tel.: 06258 / 50 89 921 • 0151 / 718 723 06

Kaufe alle Wohnwagen, Wohnmobile, Traktoren, Bagger, Anhänger, Baumaschinen, zahle bar und Höchstpreise!

Tel.: 0151 / 718 723 06 • 06258 / 50 89 921

Herr Zeiß kauft an
Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung.

Zahle absolute Höchstpreise!
100% seriös und diskret!
+++Barabwicklung vor Ort+++
Mo. – So.: 8.00 - 20.00 Uhr
☎ 06104 / 6 70 79 40

Herr Eiffler kauft an
Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung.

Zahle absolute Höchstpreise!
100% seriös und diskret!
+++Barabwicklung vor Ort+++
Mo. – So.: 8.00 - 20.00 Uhr
☎ 06105 / 9 67 60 55

Alles komplett aus einer Hand!
Innenausbau • Trockenbau • streichen • fliesen • Bad komplett • 25 Jahre Erfahrung • zuverlässig
☎ 0172 / 67 18 159

Christine 71 J., verwitwet und kinderlos, attraktiv, mit schlanker Figur u. schöner Oberweite, äußerlich und im Herzen jung geblieben, liebevoll und hilfsbereit, habe lange als Seniorenbetreuerin gearbeitet. Ich suche ernsthaft pv einen sympathischen Mann bis ca. 80 J. (gerne Witwer), habe ein Auto und würde am liebsten zusammen ziehen. Tel. 0151 - 62903590

Automarkt

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, www.wm-aw.de Fa.

Kaufe Autos
PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/-mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln, Zustand egal. Bitte alles anbieten, zahle bar und fair.

24 Stunden erreichbar!
06157 / 91 68 006
0177 / 31 05 303

Kaufe Wohnmobile & Wohnwagen, Zustand egal auch mit Mängel Tel. 0174/6004673

Ich, Margit, 79 J., 1,57 groß, seit kurzem verwitwet, suche pv einen lieben, guten Witwer (Alter egal) hier aus der Region. Ich bin gepflegt, habe eine sehr schöne schlanke, frauliche Figur, mag die gemütliche Häuslichkeit, die Natur, bin lebensfroh, fleißig u. zärtlich und eine gute, sichere Autofahrerin. Wir könnten getrennt oder auch gern zusammen wohnen. Tel. 0157 - 75069425

Frau Danna sucht und kauft

Pelze, Zinn aller Art, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber aller Art, Bernstein, Leder und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Möbel, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenlose Beratung und Anfahrt bis 100 km sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise, 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21.00 Uhr

Tel. 069 - 34 87 58 42

Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 06104-4970-90

Seriöser Käufer sucht:
Antike Möbel, Fotoapparate, Porzellan, Bücher, Uhren, Gemälde, Bierkrüge, Design, Kunst etc. ☎ 0163 6909267

IRON FLEX

TAG DER OFFENEN TÜR:

26. OKTOBER 2025
10:00 - 18:00 Uhr

WWW.IRONFLEXGYM.DE

📍 **Franz-Hell-Straße 1, 63500 Seligenstadt**
✉ **info@ironflexgym.de**



„Weg zum Licht“

Ein neues Buch von Thomas Wöhl und Josef Ruppel

Seligenstadt (DK) St. Marien ist bunt. Seligenstadt wirkt nach außen abweisend, aber im Innern dann wundervoll einnehmend und einladend. Einen besonderen Reiz bildet das Spiel mit dem Licht, die Wandbemalung, die das Licht reflektiert und so Wärme spüren lässt. Die schroffen Außenwände schirmen nach außen hin ab. So entsteht ein Schutzraum, der Geborgenheit vermittelt. Menschen sind aufeinander bezogen. Der Altar ist nur unwesentlich erhöht und nicht abgeschirmt. So bleibt der Blick frei auf andere Menschen, die auch in der Kirche sind. Die Idee zu dem Buch kommt vom Seligenstädter Künstler Josef Ruppel, der Thomas Wöhl gewonnen hat, Gedanken zu Papier zu bringen. Es

ist buntes Gemeinschaftswerk entstanden, das einen Einblick in die lebendige katholische Kirchengemeinde St. Marien in Seligenstadt ermöglicht. Es werden Fotos gezeigt, Informationen gegeben und Texte zum Nachdenken angeboten. St. Marien ist ein lebendiges Gesamtkunstwerk. Die Autoren stellen das Buch am Freitag, 21. November, um 19 Uhr in der Kirche St. Marien, Steinweg 25, vor. Dort kann das Buch auch gekauft werden. Ansonsten ist „Weg zum Licht“ (124 Seiten, ISBN: 9789403830728) wird ausgegeben durch Bookmundo und ist im Buchhandel, bei Bookmundo und in der Bücherei von St. Marien zum Preis von 11,99 Euro erhältlich.

Klein-Krotzenburg (ah) Zünftig ging es am vergangenen Wochenende bei der Trachtengaudi der SG Germania Klein-Krotzenburg zu, die auf dem Vereinsgelände unter der großen Vorhalle stattfand. Die wetterbedingt eher frischen Temperaturen hielten die Besucherinnen und Besucher nicht davon ab, in Dirndl und Lederhose zu erscheinen – auch wenn die Jacken zunächst noch anblieben. Den traditionellen Bierantrieb übernahm Bürgermeister Christian Spahn, der das Fass mit nur zwei Schlägen gekonnt zum Laufen brachte. Damit war der offizielle Startschuss für einen stimmungsvollen Abend gefallen – auch wenn es zunächst ein wenig dauerte, bis die Gäste in Feierlaune kamen. Die Bar war ein beliebter Treffpunkt, denn dort war es am wärmsten. Musikalisch begann der Abend mit klassischer Blasmusik der „Original Hainburger“, bevor



später DJ Kontrast für die jüngere Generation auflegte – ab diesem Moment wurde auch die Tanzfläche deutlich voller und die Stimmung ausgelassener. Die Trachtengaudi ersetzt seit einiger Zeit das frühere große Oktoberfest in der Boccia-Halle, das mit der Zeit zu aufwändig geworden war. Das neue Format kommt bei den Besucherinnen und Besuchern gut an, auch

wenn die Veranstaltung kleiner ausfällt. Für das leibliche Wohl sorgte der Food Truck „Just The Best 2.0“ mit einer Auswahl an bayrischen und klassischen Snacks – von Weißwurst über Leberkäsebrötchen bis zum Cheeseburger. Am meisten zu tun hatte den-

noch der Bierhahn, der über den Abend hinweg im Dauereinsatz war. Die Mitglieder der SG Germania, übernahmen nicht nur Ausschank und Service, sondern am Ende räumte man auch gemeinsam auf – ganz nach dem Motto: erst feiern, dann zusammen anpacken. Foto: ah

Patronatsfest in St. Wendelinus

Zellhausen (DK) Am Sonntag, 19. Oktober, feiert die Pfarrgemeinde St. Wendelinus Zellhausen ihr Patronatsfest um 11 Uhr mit einem Gottesdienst. Die anschließende Prozession begleitet der Katholische Musikverein. Danach wird im Pfarrheim mit herbstlichen Suppen und selbstgebackenen Kuchen für das leibliche Wohl gesorgt. Am Montag, 20. Oktober, dem Gedenktag des Heiligen Wendelinus, findet um 17 Uhr eine Vesper mit Sakramentalem Segen statt.



Lesung „Freiheit – eine Herausforderung“

Seligenstadt (DK) Der Arbeitskreis Willkommen in Seligenstadt und das Kunstforum Seligenstadt laden zur gemeinsamen Veranstaltung „Freiheit – eine Herausforderung“ am Sonntag, 26. Oktober, um 17 Uhr im Ev. Gemeindezentrum Jahnstraße 24 ein. Die Mitglieder des Vereins Kunstforum Dr. Klaus Jost und Ingrid Jost tragen Gedanken sehr unterschiedlicher Persönlichkeiten der Zeitgeschichte zum Thema „Geist der Freiheit“ vor.

Was haben Kant, Schiller, Sartre, Müller-Westernhagen, Platon, Stephen Hawking u. a. gemeinsam? Worin liegt das Gemeinsame in deren Denken? Welchen Gefährdungen ist die Freiheit des Menschen ausgesetzt? Ist sie durch die „Künstliche Intelligenz“ aktuell gar bedrohter denn je? Die Lesung sucht nach Antworten! Musikalisch begleitet wird die Veranstaltung von der Flötistin Connie Hallmann. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen. Foto: DK

Ich schreibe garnicht was alles dazu gehört, wenn Sie mein komplettes Sammlerzimmer mit vielen Hunderten Einzelstücken Trödel&Antik für nur > Euro 900,00 > kaufen. Kein Gold, Silber, Modeschmuck > Abholung an Standort zwischen WI und > MainTaurusKreis. > Näheres nach Absprache. Fotos können geschickt werden. > Festpreis / keine Verhandlung.10-15 Umzug Kisten erforderlich. ☎ 0172 6722262

Wärme, die von innen kommt

Wenn draußen der Wind weht, die Temperaturen sinken und die To-do-Liste kein Ende nimmt, tut eine Auszeit besonders gut. Ein kurzer Augenblick, in dem ein gutes Essen nicht nur satt, sondern rundum zufrieden macht. Genuss, der entspannt und entschleunigt. Die Marke CHAMPIGNON steht seit jeher für Käse, der Tradition und Qualität vereint. Ausgewählte Zutaten und handwerkliches Können machen jede Spezialität zu etwas Besonderem – und zur idealen Basis für Mahlzeiten, die Körper und Seele wärmen. Ein solches Wohlgefühl ist die CHAMPIGNON Frittata mit Broccoli, Tomaten und grünen Bohnen. Dafür wird frisches Gemüse blanchiert, mit Eiern, Sahne und cremigem

CHAMPIGNON Rahm Camembert – „Das Original“ (125 g) vermischt und im Ofen goldbraun gebacken. Das Ergebnis: fluffig, aromatisch und herrlich unkompliziert. Ob warm zum Abendessen, kalt beim Brunch oder zwischendurch – die Frittata bringt Farbe, Geschmack und Wohlgefühl auf den Teller und in den turbulenten Alltag.



Das vollständige Rezept sowie viele weitere Ideen gibt's unter: www.kaeserei-champignon.de/rezeptideen Viel Freude beim Nachkochen & Genießen!

Schön Klinik Lorsch: Gelenkersatz aus Expertenhand Jetzt kurzfristig Beratungstermin sichern und 2026 durchstarten!

Die Schön Klinik Lorsch ist seit zehn Jahren als „EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung“ zertifiziert. Dieses Zertifikat steht für die höchste Qualitätsstufe in der Behandlung von Patientinnen und Patienten mit künstlichem Gelenkersatz. Damit ist gewährleistet, dass vor, während und nach der Operation jederzeit eine optimale Betreuung stattfindet. Mit rund 1.300 implantierten Kunstgelenken pro Jahr zählt die Klinik zu den drei größten Einrichtungen Hessens im Bereich der Endoprothetik. Unser erfahrenes Team verbindet umfassendes Fachwissen mit den neuesten Erkenntnissen aus der medizinischen Forschung und nutzt robotisch unterstützte OP-Techniken. Als besonderen Service bieten die Experten in den Herbst- und Wintermonaten kurzfristige Beratungstermine an, damit Patientinnen und Patienten wieder schmerzfrei und mobil in das neue Jahr starten können.



Bitte wenden Sie sich für einen kurzfristigen Beratungstermin an unsere Terminvergabe unter 06251 591-360 oder nutzen Sie unser Patientenportal (<https://patientenportal.schoen-klinik.de>). Bitte beachten Sie, dass Sie für einen Kliniktermin eine Überweisung oder eine Einweisung von Ihrem Facharzt benötigen. Mehr Infos zum Thema Gelenkersatz finden Sie hier:



Proteinreich genießen: Rustikales Landbrot mit Quäse Mild und Rote-Bete-Hummus

Proteinreiches Essen muss weder langweilig noch eintönig sein. Mit dem Sauermilchkäse Quäse wird aus einem belegten Brot ein smarter Sattmacher. Die ideale Basis für ein eiweißreiches Power-Brot! ist Quäse Mild: Der überzeugt mit von Natur aus 30 % Protein, nur 0,5 % Fett und eignet sich perfekt für eine ausgewogene Ernährung – ob vegetarisch, kohlenhydratarm oder laktosefrei.² Wer bewusst isst, will nicht verzichten, sondern kreativ genießen. Das üppig belegte Landbrot macht's vor: vielseitig, elegant und schnell zubereitet. Für eine besonders aromatische Variante sorgt ein selbstgemachter Rote-Bete-Hummus. Getoppt mit frischer Gurke, Granatapfelkernen, karamellisierten Walnüssen und feiner Kresse entsteht ein smarter Alltagsgenuss, der sättigt und schmeckt: Ob zum Abendbrot, nach einer Runde Bewegung oder als schnelle Zwischenmahlzeit bei einer Heißhunger-Attacke. Unbedingt ausprobieren!

Rezept für zwei Portionen:
Zutaten: 1 Packung Quäse Mild, 4 Scheiben Landbrot, 240 g Kichererbsen (gekocht), 1 Knoblauchzehe, 2 Rote Bete Knollen (gekocht), 1 EL Tahini, 1 EL Olivenöl, 1/2 TL Kreuzkümmel, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 Gurke, 4 EL Granatapfelkerne, 40 g Walnüsse, 1 EL Honig, Frische Kresse



Zubereitung: Die Rote Bete grob würfeln und zusammen mit den gekochten Kichererbsen, der Knoblauchzehe, Tahini und 1 EL Olivenöl in einem Mixer oder Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken. Das Brot in einer Pfanne knusprig rösten, die Gurke in dünne Scheiben schneiden und die Walnüsse in der Pfanne mit 1 EL Honig karamellisieren. Danach den Hummus auf dem Brot verstreichen und mit der Gurke belegen. Quäse in Scheiben schneiden und darauflegen. Zum Schluss mit Granatapfelkernen und Walnüssen bestreuen. Nach Belieben mit etwas Honig beträufeln und mit Kresse verfeinern. Guten Appetit! Weitere Rezepte finden Sie unter www.quaese-protein.de/rezepte

¹Quäse enthält von Natur aus rund 30 % Protein. Proteine tragen zur Erhaltung und Zunahme an Muskelmasse bei. Neben einer ausgewogenen Ernährung ist ausreichend Bewegung wichtig für das körperliche Wohlbefinden. ²Restlaktosegehalt < 0,1 g / 100 g

Goldhaus Obertshausen

Seit über 20 Jahren Ihr Experte vor Ort!

VERTRAUEN IST GOLD WERT

Ihr Partner für den Ankauf von Wertgegenständen wie zum Beispiel:

- Gold
- Silber
- Uhren
- Bestecke & Zinn
- Schmuck
- Münzen
- Barren
- Antiquitäten

Vertrauen ist Gold wert – besonders, wenn es um Erbstücke und Schmuck geht. Ich bin Holger Honig, Inhaber des Goldhaus Obertshausen und seit über 20 Jahren Ihr Ansprechpartner für den fairen Ankauf von Gold, Silber und Edelmetallen. In angenehmer Atmosphäre berate ich Sie ehrlich, diskret und mit Feingefühl. Ganz ohne Druck – aber mit viel Erfahrung. Schauen Sie vorbei – ich nehme mir Zeit für Sie!

Holger Honig

Holger Honig | Bahnhofstraße 58 | 63179 Obertshausen
Tel.: 06104 9531315 | www.goldhaus-obertshausen.de
Mo-Fr: 10.00-13.00 Uhr | 15.00-18.00 Uhr oder nach Vereinbarung

rechts von der Kirche vor dem Pfarrhaus

Kinder- und Familien-Filmnachmittag

Filmgemeinschaft lädt ein

Klein-Krotzenburg (DK)
Die Filmgemeinschaft Klein-Krotzenburg veranstaltet am Sonntag, 19. Oktober, einen Kinder- und Familien-nachmittag. Gezeigt wird der Disney-Animationsfilm "Der König der Löwen". Die Vorfüh-

rung findet um 14.30 Uhr im Pfarrsaal in Klein-Krotzenburg, Kirchstraße 10, statt. Eintritt, Popcorn, Muffins und Getränke sind frei.

Alle Tiere der Savanne sind gekommen, um der Geburt des

jungen Löwen Simba, Sohn des Königs der Löwen Mufasa und dessen Löwin Sarabi beizuwohnen. Stolz hält Mufasa den Thronfolger in die Luft. Eines Tages soll er gerecht über das Land herrschen und darauf achten, dass der „Kreis des Le-

bens“ eingehalten wird. Doch Mufasas böser Bruder Scar sieht sich um den Thron betrogen. In einem hinterhältigen Attentat tötet er Mufasa und vertreibt Simba.

Ganz auf sich allein gestellt

und noch grün hinter den Ohren stolpert Simba in ein Abenteuer nach dem anderen. Dabei lernt er das vorlaute Erdmännchen Timon und das lebenswerte Warzenschwein Pumbaa kennen. Zu dritt lassen sie sich treiben und genie-

ßen das Leben. Erst, als Simba auf seine ehemalige Spielkameradin Nala trifft, wird ihm seine Verantwortung bewusst. Gemeinsam mit Nala und seinen Freunden schickt er sich an, Scar und seine Hyänen vom Thron zu stoßen ...

Medizin

ANZEIGE

Was tun, wenn Gelenkverschleiß Sie alt aussehen lässt?

Wie Sie Ihre Arthrose-Schmerzen in den Griff bekommen können

Fühlen wir uns oft nicht jünger, als wir eigentlich sind? „60 ist das neue 50“, hat neulich jemand gesagt... Wissenschaftlich lässt sich das sogar bis zu einem gewissen Grad belegen – Experten sprechen von „subjektiver Verjüngung“. Doch ganz anders ist die Lage, wenn Arthrose ins Spiel kommt. Die damit einhergehenden Schmerzen lassen uns im Alltag oft ganz schön alt aussehen! Doch das muss nicht sein:



Wir haben spezielle Arznetropfen unter die Lupe genommen, die Millionen Betroffenen Hoffnung schenken.

Arthrose-Patienten würden behaupten, dass man so alt ist, wie sich die Gelenke anfühlen. Und da ist was dran, denn Gelenkverschleiß ist die Bremse im Alltag schlechthin – und ganz nebenbei eine echte Volkskrankheit.

Gelenkverschleiß, fachsprachlich Arthrose genannt, entwickelt sich schleichend und wird mit zunehmendem Alter immer spürbarer. Anfänglich zeigt er sich durch steife Gelenke nach dem Aufstehen oder leichten Schmerzen bei Belastung. Doch mit der Zeit werden die Symptome stärker, die Beweglichkeit nimmt ab – und mit ihr oft auch ein Stück Lebensfreude. Hinzu kommt: Arthrose ist von außen nicht sichtbar. Betroffene fühlen sich im Kopf frisch und jung, ganz anders, als sich ihr Körper anfühlt.

Was bei Arthrose im Körper passiert
Arthrose zählt zu den häufigsten Alterserkrankun-



gen und entsteht, wenn sich der Gelenkknorpel mit der Zeit abnutzt. Dieser wirkt im gesunden Zustand wie ein Puffer zwischen den Knochen: Er schützt, federt Stöße ab und sorgt für reibungslose Bewegung. Mit dem Verlust der Knorpelschicht reiben die Knochen ungeschützt aufeinander. So können Reizungen und Entzündungen entstehen.

Viele versuchen, den Schmerz zu ignorieren, verzichten auf Bewegung oder meiden Aktivitäten. Doch genau das ist fatal: Der Rückzug führt in einen Teufelskreis, der es noch schwieriger macht, die eigenen Pläne mit dem körperlichen Empfinden in Einklang zu bringen.

Natürliches Arzneimittel bei Arthrose

In solchen Momenten kann gezielte Hilfe von innen entscheidend sein – und ein natürliches Arzneimittel namens Rubaxx Arthro (Apotheke) bietet genau das. Es enthält einen besonderen Wirkstoff aus der Weißbeerigen Mistel und wurde speziell entwickelt, um Verschleißkrankheiten der Gelenke gezielt zu behandeln. In Laborstudien^{1,2} zeigte sich, dass der Wirkstoff nicht nur entzündungshemmend und schmerzlindernd wirkt, sondern sogar in der Lage ist, bestimmte Abbauprozesse im Gelenk zu bremsen. Genauer gesagt: Der Wirkstoff kann bestimmte Körperzellen stoppen, die bei Arthrose den Knorpel angreifen und zerstören. So wird der Knorpel geschützt – und die typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft.

Durch die Darreichungsform als Tropfen kann Rubaxx Arthro je nach Intensität der Schmerzen individuell dosiert werden. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Rubaxx Arthro gibt es rezeptfrei in Ihrer Apotheke.



Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PN 15617516)
www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!



RubaXX

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ö. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

REISETIPPS

Anzeige

Entspannt unterwegs! – In Bad Schlema im Erzgebirge einen Mix aus Wellness, Natur und Kultur erleben

(epr) Urlaub in Bad Schlema im Erzgebirge bietet eine spannende Mischung aus Gesundheit und Erholung, Natur und Kultur. Besuchermagnet des staatlich anerkannten Radonheilbads ist das ACTINON, eines der modernsten Bäder Deutschlands. Stirkuss oder Kräuter-Stempelmassage? Im Ayurveda-Center des Vier-Sterne-Hotels „Am Kurhaus“ sorgen Ayurveda-Spezialisten aus Sri Lanka für Wellness-Genussmomente der Extraklasse! Gut für die Gesundheit ist auch eine Wanderung durch die abwechslungsreiche Mittelgebirgslandschaft mit ihren romantischen Tälern und Höhen. Romantisch für Schritt bleibt der Alltag auf der Strecke, Körper und Geist werden belebt und Glückshormone freigesetzt. Apropos... Glück auf! Dieser traditionelle Gruß der Bergleute schallte früher auch im Erzgebirge und wird selbst heute noch genutzt. Wer sich auf die Spuren des Schlemaer Bergbaus begeben möchte, kann das Museum Uranbergbau erkunden oder das Besucherbergwerk „Markus Semmler“ sowie den Lehrstollen am Silberbach besichtigen. Mehr unter www.reiseplaza.de/bad-schlema

Schönes Erzgebirge: Eine Wanderung durch die abwechslungsreiche Mittelgebirgslandschaft mit ihren romantischen Tälern und Höhen belebt Körper und Geist.



Foto: epr/Fremdenverkehrsverein „Schlematal“ e.V./BUR Werbeagentur

Milde Temperaturen, unzählige Wanderrouten und eine Naturkulisse, die ihresgleichen sucht. Wer aktiv durch den Herbst möchte, findet bei einem Aufenthalt in Bad Feilnbach in der Bilderbuch-Umlandsregion Chiemsee-Alpenland perfekte Bedingungen vor.



Foto: epr/Gemeinde Bad Feilnbach/Photo Montana

Bewegt durch den Herbst – In Bad Feilnbach verbinden sich Wandern, mildes Klima und Kulinarik zu unvergesslichen Urlaubsmomenten
(epr) Wandern ist Soul-Food: Jeder Schritt entruckt vom Alltagsstress und öffnet den Blick für die Schönheit der Natur. Ideale Bedingungen dafür warten in der Gemeinde Bad Feilnbach im idyllischen Chiemsee-Alpenland. Im Herbst, wenn die Wiesen im Morgentau glänzen und die Sonne die Wälder in leuchtende Farben taucht, zeigt sich die Region am Fuße des 1.838 Meter hohen Wendelsteins von ihrer schönsten Seite. Mildes Herbstwetter lädt zu Wanderungen ein – vom gemütlichen Moor-Rundgang über mehrstündige Wendelstein-Streifzüge bis zur herausfordernden Bergtour. Aktiv-Urlaub in Bad Feilnbach bedeutet auch Begegnung: mit den Menschen, gelebten Bräuchen und der lokalen Küche. Im „GenussOrt Bad Feilnbach“ finden Wanderer den idealen Ausklang ihrer Tour – auf Almen, in Biergärten oder Wirtshäusern. Besonders im Herbst spielt der Apfel eine Hauptrolle: Sein Anbau ist seit jeher untrennbar mit der Region verbunden, über 25.000 Obstbäume prägen die Landschaft. Ein Tag im herbstlichen Bad Feilnbach klingt deshalb selten einfach nur aus – er klingt nach. Alle Infos unter www.bad-feilnbach.de

Entspannen, erleben und entdecken – Willkommen in Boltenhagen, dem Urlaubsparadies an der Mecklenburgischen Ostsee

(epr) Zwischen feinem Sandstrand, kühlem Küstenwald und imposanten Steilhängen entfaltet sich an der Ostsee ein Urlaubsort, der mehr als Meer zu bieten hat. Als zweitältestes Ostseebad Mecklenburgs empfängt Boltenhagen seit der Eröffnung der ersten Badesaison im Jahr 1803 Besucher aus nah und fern. Das Herzstück des Küstenjuwels bildet der fünf Kilometer lange Sandstrand: ideal zum Sonnenbaden, für ein erfrischendes Bad im klaren Wasser oder aktive Stunden beim Tauchen, Surfen und Kiten. Wer den Strand einmal hinter sich lassen möchte, spaziert über die 290 Meter lange Seebrücke oder erkundet die drei vielseitigen Promenaden: Vom Flanieren auf der Dünenpromenade mit freiem Blick aufs Meer übers Radlauf auf der vier Meter breiten Strandpromenade bis hin zum Bummeln und Schlemmen auf der Mittelpromenade mit ihren Cafés, Restaurants und kleinen Geschäften – Boltenhagen bietet Abwechslung pur. Weitere Infos gibt es unter www.reiseplaza.de/boltenhagen

Die eleganten Villen im Stil der Bäderarchitektur verleihen dem Ostseebad einen besonderen Charme. Auf der Mittelpromenade laden kleine Cafés und Geschäfte zum Verweilen ein.



Foto: epr/Kurverwaltung Ostseebad Boltenhagen

Heilklimawandern fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das psychische Wohlbefinden.



Foto: epr/Verband der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands/Bad Hindelang Tourismus

Fit werden, fit bleiben – Urlaub im Heilklima fördert Gesundheit, Erholung und Lebensqualität

(epr) Die 47 Heilklimatischen Kurorte in Deutschland zeichnen sich durch ein spezielles Mikroklima aus und bieten viele Möglichkeiten für Aktivitäten in der Natur, die Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Max Hillmeier, der Vorsitzende des Verbands der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands e. V., betont: „Auch gesunde Menschen können von einem Aufenthalt in einem Heilklimatischen Kurort profitieren.“ Wichtig sowohl bei der Prävention als auch bei der Regeneration ist moderate Bewegung! Denn wer sich zu viel zumutet, wird feststellen, dass sich der positive Effekt auf die Gesundheit schnell ins Gegenteil verkehren kann. Es ist also ratsam, gemeinsam mit Kurärzten und speziell ausgebildeten Klimatherapeuten ein auf die persönliche Konstitution zugeschnittenes Bewegungsprogramm zu erarbeiten. Auf diese Weise kann der Urlaub im Heilklima positive Impulse freisetzen und die Lebensqualität nachhaltig verbessern. Mehr unter www.reiseplaza.de/heilklima

Zwischen Hügeln, heilsamer Natur und heißen Quellen – Eine aktive Auszeit in Bad Griesbach steigert spürbar Gesundheit und Wohlbefinden

(epr) Kein Wunder, dass wir unseren Urlaub gerne dort verbringen, wo sich die Natur in ihrer ganzen Schönheit zeigt und ihre heilsame Kraft spürbar wird. Eingebettet in die sanfte Hügellandschaft Niederbayerns bietet der Kurort Bad Griesbach perfekte Bedingungen für eine Auszeit. Wer sich bewegen möchte, bekommt hierfür ein 242 Kilometer langes, gut ausgeschildertes Wegenetz durch Felder, Obstwiesen, Wälder und schmucke Ortschaften geboten. Auch ein Aufstieg lohnt sich, denn er wird mit einem weiten Blick über das grüne Rottal belohnt. Gekrönt wird der aktive Tag an der frischen Luft von einem wohltuenden Bad im natürlichen Thermalmineralwasser der Bad Griesbacher Heilquellen. Viele Unterkünfte verfügen über einen direkten Zugang durch Bademäntelgänge zur Wohlfühl-Therme oder eine eigene Badelandschaft mit dem warmen Nass, das entspannend und durchblutungsfördernd wirkt – perfekt, um müden Beinen und Muskelkater vorzubeugen. Mehr zu den Bad Griesbacher Gesundheitsangeboten unter www.reiseplaza.de/bad-griesbach

Natur erleben und neue Energie tanken: Bad Griesbach im Rottal bietet ideale Voraussetzungen für aktive Erholung und wohltuende Entspannung.



Foto: epr/Bad Griesbach, Johann Dirschl

Entlang der „Route der Nachhaltigkeit“ zwischen Brilon-Wald und Bredelar zeigen Schautafeln spannende Ideen für eine nachhaltige Zukunft.



Foto: epr/Tourismus Brilon Olsberg/Sabrinaty

Naturnahes Erleben und Nachhaltigkeit – Abwechslungsreiche Themenradrouten in der Urlaubsregion Brilon und Olsberg

(epr) Radfahren ist gesund – keine Frage! Noch höher ist der Wohlfühlfaktor, wenn man das Radfahren mit Kneippischen Anwendungen kombiniert. Diese Möglichkeit bietet der rund 30 Kilometer lange „Kneipp RadWeg Olsberg“, der durch das schöne Sauerland führt. Start- und Zielpunkte der Themenradroute ist das Kneipp Heilbad Olsberg. Mit seinem Kneipp ErlebnisPark und dem Kneipp AktivWeg ist Olsberg geradezu prädestiniert, der Tour, die durch malerische Fachwerkdörfer führt, ihren Namen zu geben. Toll: Groß und Klein können überall in die Natur eintauchen und Kneipp-Angebote entdecken. Lust auf eine weitere Fahrradtour? Im Gegensatz zum „Kneipp RadWeg Olsberg“ führt die „Route der Nachhaltigkeit“ zwischen Brilon-Wald und Bredelar auch über Forst- und Wirtschaftswege. Für diese Strecke eignet sich daher eher ein Trekkingrad, zumal zwei Anstiege zu bewältigen sind. Als Belohnung warten traumhafte Ausblicke im Naturpark Diemelsee sowie spannende Ideen für eine nachhaltige Zukunft, die an Schautafeln entlang der Wegstrecke erläutert werden. Mehr unter www.reiseplaza.de/brilon-olsberg



Spvgg. Seligenstadt und der SV Zellhausen spielen oben mit

Die Überraschungs-Teams der Kreisoberliga treffen sich zum Ostkreis-Derby

Ostkreis (DK) In der Verbandsliga geht in der Spitzengruppe eng zu. Nach einer Mini-Durststrecke sind die Sportfreunde Seligenstadt wieder zurück in der Spur und belegen mit nur einem Punkt Rückstand auf Bad Homburg den zweiten Platz. Allerdings hat der kommende Gegner Ober-Roden auch nur vier Zähler weniger als die Roten und kann mit einem Sieg bis auf einen Punkt rankommen. Der Negativ-Trend bei Ober-Roden mit drei Pleiten am Stück konnte mit einem knappen 1:0 Erfolg beim Letzten in Darmstadt gestoppt werden.

Am heutigen Samstag, 15 Uhr werden beide Teams in Ober-Roden alles versuchen, weiter in einer guten Position in der Spitzengruppe zu bleiben. Sportfreunde-Trainer Nico Wegmann: „Ein Derby ist immer etwas Besonderes. Wir freuen uns auf die Aufgabe in einem echten Top-Spiel. Die Teams von Fabian Bäcker (Trainer Ober-Roden) sind immer gut eingestellt. Eine junge, gute, dynamische Truppe die gut in die Saison gekommen ist. Wir werden alles abrufen müssen, um erfolgreich zu sein und wollen die drei Punkte mitnehmen.“

Während die Blauen in der abgelaufenen Spielzeit nur über die Abstiegsrelegation die Klasse gehalten hatten und Zellhausen nach gutem Endspurt gerade noch diesem Relegationsplatz vermeiden konnte, mischen beide Teams aktuell die Kreisoberliga auf. Seligenstadt belegt einen sensationellen zweiten Platz und Zellhausen liegt nur vier Zähler dahinter. Zellhausens Trainer Sergej Rieger freut sich auf das Derby: „Wir sind gut in die Runde gestartet. Ich denke keine der beiden wird dem anderen etwas schenken, es wird

ein sehr heißes, interessantes Derby. Besondere Brisanz kommt rein, da viele damals gemeinsam in der Jugend und auch den Senioren zusammen gespielt haben. Die Zuschauer können sich daher auf viele Jungs aus der Umgebung freuen. Fußballromantik pur!“

Alexander Tretin, Trainer der Blauen: „Ich freue mich immer auf Derbys. Die Stimmung wird gut sein. Es werden viele Zuschauer da sein und ich hoffe das meine Jungs Bock auf das Spiel haben. Leider haben wir noch immer Personalprobleme. Es geht viel um Einstellung und Mentalität. Man muss die Zweikämpfe annehmen. Es ist ein Spitzenspiel. Es wird sicher nicht einfach.“

Sowohl Spitzenreiter Hainstadt, als auch die TSG Mainflingen stehen vor lösbaren Aufgaben. Die Spvgg. Hainstadt kann gegen den TSV Lämmerspiel seine weiße Weste behalten und seine Tabellenführung festigen. Die Mainflinger treffen auf Rot-Weiß Offenbach, eine Mannschaft mit zwei Gesichtern. Trotzdem sind in beiden Partien die Favoritenrollen klar verteilt.

In der B-Klasse stehen gleich zwei Derbys auf dem Programm. Die Spvgg. Seligenstadt II empfängt den SV Zellhausen II und stimmt die Fans sicher auf das Spiel im Anschluss der Partie ein, wo die beiden ersten Mannschaften im Top-Spiel aufeinandertreffen. Die TSG Mainflingen II empfängt die Sportfreunde II. Seligenstadt spielt trotz der letzten Niederlage eine solide Saison. TuS Froschhausen kann mit einem Sieg bei der SG Heusenstamm II weiter vom Aufstieg träumen. Bei zwei weniger gespielten Partien kann man auf den zweiten Platz vorrutschen.

Fotos: DK



Spielführer Giuseppe Serra (vorne) und seine Sportfreunde Seligenstadt ließen Gegner Neu-Anspach beim klaren 5:0 Sieg keine Chance.



Der SV Zellhausen schwimmt weiter auf der Erfolgswelle und besiegte im Derby Germania Klein-Krotzenburg deutlich mit 3:0.

Karten statt Schläger beim Tennisclub

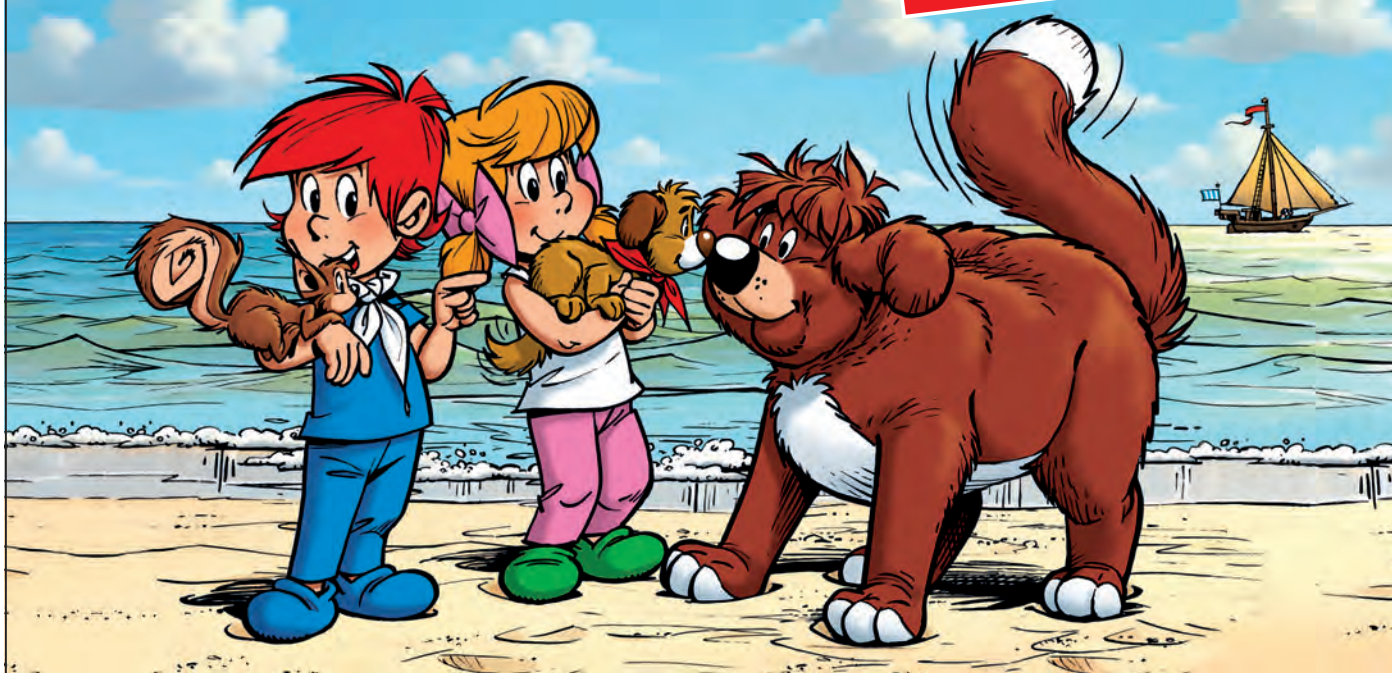
Klein-Krotzenburg (DK) Beim 1. TC Klein-Krotzenburg nehmen Mitglieder, Freunde und Interessierte die Karten anstelle vom Tennisschlägern in die Hand. Zu dem jährlichen Skatturnier lädt Organisator Jochen Trautz alle herzlich ein. Der traditionelle Freitag nach dem Buß- und Betttag als Termin

fällt in diesem Jahr auf den 21. November. Beginn ist um 18.30 Uhr im Clubhaus des Tennisvereins. Die Startgebühr beträgt fünf Euro und wird vor Ort bezahlt. Anmeldungen nimmt Trautz unter 06181/988100 oder mit E-Mail an jochen.trautz@me.com bis spätestens 17. November entgegen.

Weltspartag feiern am 30. Oktober



Einfach hier über die Öffnungszeiten der jeweiligen Geschäftsstelle informieren.



Komm vorbei –
**Kinderschminken
und tolle Aktionen!**

Alle Details per QR-Code:



sls-direkt.de/weltspartag

Mit KNAX macht Sparen Spaß!



Sparkasse
Langen-Seligenstadt