



Chanson-Quartett gastiert in Rabenau-Odenhausen.

FOTO: VERANSTALTER

ODculture eröffnet neue Veranstaltungsreihe

Konzert des Marburger Ensembles Trulleberg am 28. September

Von Bürgerreporter
Karl-Heinz Till

RABENAU | ODCulture eröffnet am 28. September die Veranstaltungsreihe 2024/2025 – freuen Sie sich auf das Chanson-Quartett, um 20 Uhr, im Alten Schulsaal, Hauptstraße 19, Rabenau-Odenhausen. Die vier Musikerinnen

und Musiker des Marburger Chanson-Quartetts Trulleberg präsentieren ein breit gefächertes Programm mit bekannten und weniger bekannten Melodien aus Chansons, Rock und Pop, Liedermacher, Musical, Folk und Filmmusik bis hin zur neuen deutschen Welle der 80er Jahre. Nachdenklich stimmenden Chansonzeilen folgen scheinbar

banale Rock-Texte, zeitkritische Verse von gestern und heute reihen sich an Liebeslieder von außergewöhnlicher Tiefe.

» Karten gibt es unter www.odculture.de, telefonische Reservierung: 06407-905168 (AB) und an der Abendkasse. Einlass ist ab 19.30 Uhr.

Heute in der GZ:

- » Veranstaltungen Seite 3
- » Tierisches Seite 6
- » Sport & Vereine Seite 10
- » Stellenmarkt Seite 13
- » Lifestyle Seite 14



Jobsuche einfach gemacht



Alle Stellenanzeigen auch online auf www.giessener-zeitung.de

Die „Roadshow“ für Ausbildung und Beruf KarriereSAMSTAG in Lich

28. September 2024 | 10–13 Uhr

Kultursaal Bürgerhaus Lich
Gießener Str. 26 | 35423 Lich



© stock.adobe.com - amenic181

GOLDANKAUF

WIR SUCHEN DRINGEND LUXUSUHREN & SCHMUCK JEDER ART!

JETZT NEU! WIR KAUFEN SOWOHL VON PRIVATKUNDEN, ALS AUCH VON HÄNDLERN UND GEWERBETREIBENDEN – (PERSONALAUSWEIS/GEWERBESCHEIN VORLEGEN) SOFORTIGE BARGELDAUSZAHLUNG!

DRINGEND GESUCHT! ALLES AUS GOLD:



ANTIKER UND MODERNER SCHMUCK:

RINGE, KETTEN, BROSCHE,
MÜNZEN, BARREN, ALTGOLD UND ZAHNGOLD



WIR SUCHEN: NEUE UND GEBRAUCHTE LUXUSUHREN



**SOFORTIGE BARGELDAUSZAHLUNG FÜR:
ROLEX - PATEK PHILIPPE - IWC - LANGE & SÖHNE
CARTIER - BREITLING - AUDEMARS - PIGUET
... UND ANDERE LUXUSUHREN**

Juwelier
GOLDBERG
Marktplatz 2 · 35390 Gießen
Tel. 0641 / 3 01 25 82

Galerie23 sucht neues Zuhause

Unerwartete Sanierungsarbeiten in Gewölberäumen



Von
Lebenshilfe Gießen

GIESSEN | Seit acht Jahren befindet sich die Galerie23 der Lebenshilfe Gießen in den atmosphärischen Gewölberäumen im Seltersweg 55.

Sie hat sich – seit ihrer Gründung vor 13 Jahren – fest in der Gießener Kunst- und Kulturszene etabliert und ist die einzige Galerie im Stadtzentrum. Sie dient als inklusiver Begegnungsort mit vierteljährlich wechselnden Ausstellungen und Kooperationen, darunter mit dem Stadttheater und dem Literarischen Zentrum Gießen.

Übergangsnutzung oder neuer dauerhafter Standort gesucht

Momentan beschäftigt das Team der Galerie23 jedoch eine große Sorge: Aufgrund unerwarteter Sanierungsbedarfe ist der Ausstellungsraum seit August dieses Jahres vorübergehend geschlossen. Die Umstände führten zur Absage geplanter Veranstaltungen und der Ausstellungseröffnung im Spätsommer, was sowohl die Verantwortlichen als auch die Künstlerinnen und Künstler sehr bedauern. Trotz intensiver

Bemühungen konnten bislang keine geeigneten innerstädtischen Räumlichkeiten für eine Übergangsnutzung oder einen dauerhaften Standort gefunden werden. Daher wendet sich das Team der Galerie23 an die Öffentlichkeit mit der Bitte, Hinweise oder Kontakte zu leer stehenden Räumen im Stadtzentrum per E-Mail (atelier23@lebenshilfe-giessen.de) oder Telefon (06403 7740866) zu übermit-

eln. Als Ort der Begegnung, Erfahrung und des Austauschs ist es dem Team ein Anliegen, schnell eine Lösung zu finden. Die Galerie möchten weiterhin eine Plattform bieten, die Menschen zusammenbringt, Kunstwerke und Kunsthandwerk präsentiert, Diskussionen anregt und Inklusion erlebbar macht.

Das vergangene Jahr war für die Künstlerinnen des Atelier23, ebenfalls der Lebenshilfe zugehörig, sowie das gesamte Team ereignisreich. Ein Highlight war unter anderem die Film Premiere des Dokumentarfilms „Zeppelin oben rechts“ über die Einrichtung. Zudem fanden zwei erfolgreiche Ausstellungen in der Galerie23, ein Tag der offenen Tür im Atelier23, eine Ausstellung im „Kultur im Zentrum“ (KiZ) Gießen und viele weitere Veranstaltungen statt.

» Das Team der Galerie23 und die Künstlerinnen danken herzlich den zahlreichen Besucherinnen und Besuchern für den regen Austausch und die erhaltene Unterstützung. Es hofft weiterhin auf Unterstützung, um das einzigartige künstlerische Angebot im Herzen von Gießen bewahren zu können.



Die Galerie23 – leider derzeit geschlossen.

FOTO: LEBENSSTILFÜR GIESSEN

Lebensversicherungen – BGH-Urteil Geldregen für Versicherte!

ANZEIGE

Wenn Sie eine Kapitallebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – denn es geht um viel Geld!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten der Versicherungsgesellschaften. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vollständig vorliegen.

Auf Grund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versiche-

rungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“. Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: die Versicherung muss Sie auch an dem mit Ihrem Geld erzielten Anlagegewinn beteiligen. So können Sie bis zu 150% der eingezahlten Beiträge zurückholen. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt!



Es geht um viel Geld
Foto: fotomek/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer

Verbraucherportal helpcheck.de gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgswahrscheinlichkeit mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwertes an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie hier: www.helpcheck.de/geldregen

Beilagenhinweis

Beachten Sie folgende Beilagen unserer Gesamt- und Teilausgaben



Impressum

Verlag:
GZ Medien GmbH, Kerkrader Straße 11,
35394 Gießen

Zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Personen.

Service-Telefon für Redaktion, Verkauf und Vertrieb:
Tel. 06 41. 971 72 53 Fax 06 41. 971 78 53

Geschäftsführer:
Jochen Grossmann
(verantwortlicher Redakteur)

Verlagsleitung:
Jochen Grossmann
(Anzeigen- und Vertriebsleitung)

Redaktion:
Kristin Plitsch, Iris Reuter
E-Mail: redaktion@giessener-zeitung.de

Anzeigenschluss:
Dienstags vor dem jeweiligen
Erscheinungstermin, 18.00 Uhr

Druck:
Druck- und Pressehaus
Naumann GmbH & Co. KG,
Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen

Erscheinungsweise:
Samstags in kostenloser Verteilung
an alle Haushalte in Stadt und Landkreis
Gießen

Auflage: 128.875 Exemplare

Die Zeitung ist in all ihren Teilen urheberrechtlich geschützt. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung durch den Verlag darf diese Zeitung oder alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen weder vervielfältigt noch verbreitet werden. Dies gilt ebenso für die Aufnahme in elektronische Datenbanksysteme.

Preisliste: Gültige Anzeigenpreisliste Nr. 11

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Gießener Zeitung wird auf Recyclingpapier mit hohem Altpapieranteil gedruckt. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für Druck- und Satzfehler sowie für den Inhalt von Anzeigen Dritter übernehmen wir keine Haftung. Bei telefonisch erteilten Anzeigenaufträgen und -änderungen keine Gewähr für die Richtigkeit.

Vollmondwanderung

Am 18. September



Von Bürgerreporterin
Karin Rühl

GRÜNBERG | Am 18. September ist es wieder so weit: Der Mond zeigt sich von seiner schönsten Seite.

13 Kilometer langer Rundkurs

Los geht es um 21 Uhr auf dem Grünberger Marktplatz. In einem circa 13 km langen Rundkurs können wir gemeinsam die besondere Stimmung genießen und an der ein oder anderen Stelle den Vollmond besonders bestaunen. Spätestens um Mitternacht sind

wir auf dem Marktplatz zurück. Bitte an Proviant und an ein Licht denken, falls sich der Vollmond hinter den Wolken verstecken möchte.

Im Anschluss: Nachtwanderung

Im Anschluss an diese Vollmondwanderung findet die 30 Kilometer lange Wanderung "all through the night" statt.

» Karin Rühl führt beide Wanderungen unentgeltlich; mitwandern selbstverständlich auf eigene Verantwortung. Rückfragen unter 0151-2190183



Laut NASA wird der Vollmond am 18. September 2024 seine höchste Helligkeit erreichen.

FOTO: KARIN RÜHL

„Gießener Land spielt!“

Gemeinsam spielen und Spaß haben

LANDKREIS | Die Evangelische Jugend im Dekanat Gießener Land und der Arbeitsbereich 55+ laden alle Spielfreudigen herzlich zum nächsten Treffen der Initiative „Gießener Land spielt!“ ein. Am 20. September um 18 Uhr findet der beliebte Treff im Gemeindehaus „Arche“ in Pohlheim Dorf-Güll statt. Eingeladen sind Interessierte jeden Alters.

Am 20. September, um 18 Uhr in Pohlheim Dorf-Güll

Gespielt wird, was das Herz begehrt: Von Brett- und Kartenspielen über Miniaturenspiele bis hin zu Klassikern und Partyspielen – hier kommt jeder auf seine Kosten. Auch erfahrene Spieler kommen nicht zu kurz: Eine Auswahl an Kennerspielen steht ebenfalls bereit. Wer Lust auf Pen-and-Paper-Rollenspie-

le hat, ist herzlich eingeladen, eigene Runden zu organisieren. Eingeladen sind auch bestehende Spielegruppen und Initiativen. Wir haben ein großes Interesse daran, uns mit anderen Hobbyspielenden zu vernetzen. Ein besonderes Highlight des kommenden Spieleabends ist ein Airbrush-Workshop mit Christian Dohrn. Hier können kreative Köpfe den Umgang mit der Airbrush-Technik erlernen und ihre Miniaturen verfeinern.

» Der Spieletreff wird quartalsweise an wechselnden Orten im Dekanat angeboten – eine perfekte Gelegenheit, in geselliger Runde neue Spiele kennenzulernen und nette Leute zu treffen! Knabberien und Getränke stehen zur Verfügung, sodass einem entspannten und geselligen Abend nichts im Wege steht.

Keller Theatre lädt zum Vorsprechen ein

Für Shakespeare-Klassiker



Von Bürgerreporterin
Aliye Inceöz

GIESSEN | The Keller Theatre lädt zum Vorsprechen ein für die Komödie "Much ado about nothing" von William Shakespeare. Viel Lärm um nichts, eine von Shakespeares witzigsten und unterhaltsamsten Komödien, thematisiert das Werben um Liebe, Romantik und Heirat anhand einer Reihe von Beziehungen. Und während die Protagonisten ihre Witze austauschen und die Idee der Ehe kritisieren, verlieben sie sich langsam – wie man das eben so macht. Ein nicht enden wollendes Karussell der Höhen und Tiefen dessen, wofür wir alle leben – es ist so frisch wie eh und je! Sie sind herzlich eingeladen,

um 19.30 Uhr an der Audition teilzunehmen: Am Dienstag, den 17. September, Kleine Bühne, Bleichstraße 28, Gießen.

Proben ab 24. September

Die Proben finden ab 24. September abends an Dienstagen und Donnerstagen und einigen Samstagen statt. Die Komödie wird unter der Regie von Martin P. Koob in der Kleinen Bühne aufgeführt Ende November bis Mitte Dezember 2024.

» Weitere Informationen auf der Homepage des Keller Theatre unter www.keller-theatre.de. Das Team des Keller Theatre freut sich auf Sie.

LEISTUNGEN:

- gemauerte Speicheröfen und Kamine
- Warmluftöfen
- Ofenreinigung und -reparatur
- Austausch von Einsätzen
- Austausch von Schamottsteinen

VOLKER SIMON KAMIN- und KACHELOFENBAU

Elbertswald 2
35096 Oberweimar (Lahn)
Kontakt: 0174-9606370
(06421) 794091 AB
simon-oberweimar@t-online.de
www.ofen-simon.de

Wir haben was gegen kühle Tage

Kaminbriketts
18 kg-Pack

~~5,49~~
Angebot 4,99

Abgabe nur in Haushaltüblichen Mengen.
Solange der Vorrat reicht.
Angebot gültig vom 16.09 – 21.09.2024.

Die Briketts finden Sie in unserem gut sortierten Getränkemarkt.

neukauf Rink

Auf Der Höll 1–5 · 35435 Wissmar
Telefon 0 64 06/90 44 37
Montag – Samstag 7 bis 20 Uhr

Indian Summer im Vogelsberger Wald

Waldbad mit Auszeit in der Hängematte

LAUBACH | Um all die bunten Farben des Waldes zu erleben, die dich in eine andere Welt entführen, über die kürzer werdenden Tage hinwegtrösten und deine Stimmung erhellen, musst du gar nicht so weit reisen.

Am Samstag, 21. September, von 14 bis circa 17.30 Uhr

Entdecke doch einfach den Indian Summer im Vogelsberg und lasse dich verzaubern, wenn es heißt „Ab in den Wald, um die heilsame Nähe zur Natur zu suchen!“ Bereits unsere Vorfahren wussten, dass der Aufenthalt im Wald gesundheitsfördernd ist. Mittlerweile haben Forscher aus aller Welt die Wirkung des Waldbadens entdeckt. Jede Minute, die du im Wald verbringst, dient deiner Gesundheit und dies dem Körper, dem Geist und der Seele. Angst



Einfach mal abhängen.

FOTO: KULTUR- UND TOURISMUSBÜRO LAUBACH

und Stress werden abgebaut, Blutdruck und Herzfrequenz verbessert und dabei die natürlichen Killerzellen akti-

viert. Der Wald spendet dir gesunde und reine Luft zum Atmen und stärkt dein Immunsystem. Nicht nur deine

Körperfunktionen geraten ins Gleichgewicht, sondern auch deine Gedanken. Ein Waldbad nach der japanischen Shinrin Yoku-Methode und dies in Verbindung mit einer Auszeit in der Hängematte, ist wie natürliche Medizin, die sich positiv auf den Körper und die Psyche auswirkt. Atem-, Dehn- und leichte Bewegungsübungen sowie eine Fantasiereise, Meditation und Übungen zur Sinneswahrnehmung runden das dreieinhalbstündige Programm ab. Lasse dich ein auf ein Waldbad im Vogelsberger Wald und entdecke dich selbst. Du wirst entschleunigen, entspannen und dich einfach nur wohlfühlen.

» Die Anmeldung erfolgt über das Kultur- und Tourismusbüro Laubach. Telefon: 06405-921372 oder E-Mail: tourist-info@laubach-online.de

Herbstmarkt auf den Hardtgärten Themenwoche „Leben mit Krebs“

Ein bunter Tag mit Live-Musik Impulsvortrag am 19. September

GIESSEN | Am Samstag, 21. September, von 11 bis 18 Uhr veranstaltet die IJB gGmbH auf dem Kinder- und Jugendbauernhof „Die Hardtgärten“ einen bunten Frühlingmarkt.

Von handgemachten Strickwaren über Upcycling, Kinderbücher, Kleidung für Kids bis hin zu Holzarbeiten und vielen weiteren kreativen Ideen – alles aus eigener Produktion, gibt es diesmal viele tolle Stände.

Vielfältiges Angebot

Darüber hinaus wird es ein vielfältiges Angebot für Kinder geben. Bunte Projekte zeigen Einblicke in einen Ytong Workshop und die Arbeitsloseninitiative Gießen e.V. macht eine spannende Hardtgärten-Rallye. Kinderschminken und ein Kinderflohmarkt gehören ebenfalls zum Programm. Kinder bis 12 Jahre können eine Decke mitbringen und eigene Flohmarktartikel verkaufen. Auch die Erwachsenen kommen nicht zu kurz. Das Grünberger Saftmobil ist zu Besuch und presst eure Äpfel gegen eine Gebühr zu Apfelsaft. Zudem wird es Führungen über das Gelände geben und neben der Kleidertauschbörse von Greenpeace, gibt es noch einen Stand zum Thema Saatgutvermehrung. Hier gilt: Bringt Guterhaltenes mit, was ihr nicht braucht, und nehmt euch im Gegenzug was Neues mit. Musikalisch wird der Herbstmarkt dieses Jahr vom Stephanus Kirchenchor der Gesamtkirchengemeinde Gießen Mitte, Südviertel und Michael Diehls Fingerstyle begleitet. Mit freundlicher Unterstützung des Kulturamtes Gießen dürfen die Bands dieses Jahr wieder auf der StadtRaumbühne spielen. Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt.

» Der Parkplatz hinter dem Gelände der Hardtgärten ist für die Veranstaltung wieder geöffnet. Weitere Infos unter www.hardtgaerten.de

GIESSEN | Anlässlich des 5-jährigen Bestehens von „rückenwind – für Familien mit einem an Krebs erkrankten Elternteil“ lädt die Stadtbibliothek Gießen zu einer Themenwoche „Leben mit Krebs“ ein. In der Woche vom 16. September bis 20. September bietet sie zu den regulären Öffnungszeiten einen Infostand des Projekts „rückenwind“ sowie einen Büchertisch mit interessanten Büchern der Stadtbibliothek zum Thema Krebs an.

Hintergrundinformationen

„Rückenwind“ Gießen bietet betroffenen Familien konkrete Unterstützung an, indem ehemals von Krebs Betroffene aktuell Erkrankten mit ihren eigenen Krebs-Geschichten Mut machen. Insbesondere möchte das Projekt dazu beitragen, dass sich Kinder trotz der Belastung durch die Erkrankung eines Elternteils gesund entwickeln können. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Literaturdurst trifft auf Reiselust“ der Stadtbibliothek geht die Reise dieses Mal in den Bereich Medizin/Gesundheit: Am Donnerstag, den 19. September, wird das 5-jährige Bestehen des Gießener Projekts mit einem humorvollen Impulsvortrag gefeiert:

Unter dem Titel „Hinein in neue Lebensräume – Wege finden in der Krise“ wird die bekannte Referentin, Schauspielerin und Moderatorin Katrin



Katrin Spielvogel.

FOTO: PRIVAT

Spielvogel alle Interessierten authentisch und motivierend in ihre persönlichen Erfahrungen mit Krebs mit hineinnehmen und humorvoll aufzeigen, wie man in Krisen neue Wege finden kann, auch wenn alle Türen verschlossen scheinen.

Mit ihrem Film-Krebs-Tagebuch „Ich will ja leben, oder?“ wurde Katrin Spielvogel 2010 für den Grimme Preis nominiert und ist seitdem deutschlandweit als Referentin gefragt.

Anika Kühn, Initiatorin von „rückenwind“, wird das Gießener Projekt und seine Angebote für krebskranke Menschen und deren Familien vorstellen. Träger des Projekts ist die gemeinnützige Stiftung „inVITatio“, die gegründet wurde, um Menschen in Lebenskrisen den Rücken zu stärken, damit sie neue Hoffnung und Lebensfreude finden. Eine Kooperationsveranstaltung der Stadtbibliothek Gießen und des Projekts „rückenwind“ Gießen.

Bühne frei

» GIEßENER ZEITUNG präsentiert

TINKO

Kindertheater Gießen e. V.

Sonntag, 22.09.2024

Der gestiefelte Kater

16 Uhr (Einlass 15.30)

Kleine BÜHNE Gießen · Bleichstraße 28
E-Mail: tickets@tinko-kindertheater.de
Mehr Infos unter: www.tinko-kindertheater.de

Karten über
0641 97288480

NORMA[®] MAXIMAL sauber!

Waschmittel All in One Pods, Color oder Universal 60-Stück-Packung für 60 Waschladungen (pro Waschgang -26) oder Flüssig, Color oder Universal 4-l-Flasche für 80 Waschladungen (pro Waschgang -20) je Artikel

80 WL

15,79* **41% billiger**

zum Vergleich: z. B. UVP 15 Pods = 6,79

WC-Gel XXL Ocean Fresh, Lime Fresh oder Floral Fresh 1-l-Flasche (1 l = 1,85) je Flasche

1,85* **33% gratis**

1 Liter

Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

Disney Küchenrollen z. B. Motiv „Mickey Mouse“ 2x75-Blatt-Rolle je 2er-Pack

UVP 2,59 **23% billiger**

1,99*

2er-Pack

WC Stein Power 5 Trio Pack - Ocean, Lime oder Magnolia, 3x50-g-Packung (1 kg = 22,20) je Packung

3,33* **30% billiger**

zum Vergleich: UVP 1-Stück-Packung = 1,99

Hygiene-WC-Zauberpulver XXL Green Apple oder Lavendelblüte 8x100-g-Packung (1 kg = 6,24) je Packung

4,99* **15% billiger**

zum Vergleich: 4x100-g-Packung = 2,95

800 g

Profi-Abfallsäcke extra stark, 30x120-Liter-Rolle je Rolle

30 x 120 Liter

5,99*

Speisekartoffeln Deutschland vorwiegend festkochend, ungewaschen, gebürstet, 10-kg-Sack (1 kg = -44) je Sack

10 kg!

4,44*

Herbstäpfel Deutschland, Altes Land, Kl. I, Sorte: Santana, Herbstäpfel mit besonders saftig-frischem Fruchtfleisch und würzig süßem Geschmack, Kal. 70/80 mm + 80/90 mm, 2,2-kg-Beutel (1 kg = 1,51) je Beutel

Herbstäpfel!

3,33* **XXL**

2,2 kg!

Kartoffel-Spezialität Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln, Kartoffelrösti Schweizer Art mit Speck 400-g-Packung (1 kg = 3,73) je Packung

1,49*

400 g

Genuss aus den Alpen

Bergsalami XXL aus Österreich - Kochsalami gegart, geräuchert und luftgetrocknet 700-g-Packung (1 kg = 8,27)

5,79* **26% billiger**

zum Vergleich: UVP 300-g-Packung = 3,39

700 g

Brezelino knusprige Laugstangen mit Meersalz oder mit Sesam 150-g-Packung (1 kg = 11,93) je Packung

1,79*

Metzgerzwiebeln Deutschland/ Österreich Kl. I, besonders große Gemüsezwiebeln, geeignet für Salate und Schmorgerichte, Kal. 70/90 + 80/100 mm, 3-kg-Netz (1 kg = 1,-) je Netz

neue Ernte!

extra groß!

2,99* **3 kg!**

➔ BIS ZU 60% SPAREN

TOPTEx Arbeits-Strickfleece Jacke für Damen und Herren • 100% Polyester • Oberstoff aus modischer Strickfleece-Qualität • **Wärmend durch angeraute Innenseite**

- Damen-Größen M (40/42) - XL (48/50)
- Herren-Größen S (46) - XXL (60/62)

Mit Windschutzleiste

Damen: Berry/ Schwarz

Herren: Grau/ Schwarz

TOP PREIS-LEISTUNG

billiger

statt 15,99* **14,99***

Mit Brusttasche und 2 seitlichen Eingriffstaschen

Auch online

KRAFT by HILTI Arbeits-Unterstellbock

- Ausklappbarer Anschlagswinkel • Robuste Stahlkonstruktion
- Gewicht ca. 5,7 kg **5 JAHRE GARANTIE**

Stabile Gelenksicherheitsstreben

YH-SH002

Auflagebalken: Länge 68 cm

TOP PREIS-LEISTUNG

10% billiger

statt 19,99* **17,99***

UVP 49,99 **64% billiger**

Abgeflachte Füße für hohe Standfestigkeit

7-fache Höhenverstellung 80 - 130 cm

Klappbare Standfüße

Extra hohe Belastbarkeit bis 200 kg

Auch online

Outdoor-Schuhe für Damen und Herren

- Robustes Obermaterial aus Mesh mit HF-Druckapplikationen
- Damen-Größen 38 - 41
- Herren-Größen 42 - 45

Herren: Schwarz/ Grau

Herren: Schwarz/ Rot

Damen: Schwarz/ Rose

NEU!

EXTRA BREITE LEISTEN (Damen)

Damen: Coral/ Multi

UVP 44,95 **51% billiger**

21,99*

schappach Kapp-, Zug-, und Gehrungssäge mit Laser und 2 Sägeblättern Ø ca. 305 mm

HM140L • 2.000 Watt • Großer Spänefangsack • Beidseitig schwenkbar zwischen -45° bis +45° • Schnitttiefe 105 mm/Schnittlänge 330 mm • LED-Arbeitslicht **5 JAHRE GARANTIE**

- Für große Werkstücke bis 330 x 105 mm
- Inkl. 2 Hartmetall-Sägeblätter und eingebautem Laser

60% billiger

UVP 499,- **199,-***

2 Sägeblätter gratis Ø 305 mm (24/48 Zähne)

Auch online

WORK Sicherheitsschuhe S3 SRC für Herren • Aus hochwertigem Glatteleder • **Atmungsaktives-Mesh-Innenfutter mit Coolmax®-Einlegesohle**

- Durchtrittsicher • Wasserundurchlässig
- Größen 42 - 45

Schwarz/ Grau

Schwarz/ Blau

Robuste Stahlkappe

39% billiger

UVP 39,95 **23,99***

3M Scotchlite® Reflective Material

geprüft nach: EN ISO 20345:2011

BAUFIX Made in Germany

Acryl Dichtstoff Weiß 310 ml (1 l = 9,65)

Reparatur Spachtel 500 g (1 kg = 5,98)

50% billiger

UVP 5,99 **2,99***

je Ausführung

TOP PREIS-LEISTUNG

25% billiger

statt 3,99* **2,99***

UVP 7,99 **62% billiger**

Sanitär Silikon 310 ml (1 l = 9,65)

50% billiger

UVP 9,99 **4,99***

je Ausführung

Bau- und Fugen Silikon 310 ml (1 l = 16,10)

Beton-Dehnfugen Silikon 310 ml (1 l = 16,10)

Auch online

* Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbeginnenbestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an www.norma-online.de/ aktionsartikel. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung. Letzter gezeigter Preis aus 1 KW 02/24 2 KW 32/24 3 KW 22/24. Farben abweichend.

Artikel mit „Auch online“ sind ab sofort in dieser oder anderer Ausführung unter www.norma24.de bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten)

NORMA[®]

www.norma-online.de

DIE NEUE NORMA[®]-APP IST DA!

NEU

- DIE GANZE NORMA-WELT IN EINER APP!**
- ➔ Filialangebote
 - ➔ Online-Prospekte
 - ➔ Norma24-Onlineshop

Hier gratis downloaden oder updaten

Neuer Erziehungskurs für „Jederhund“

Ab dem 22. September – mit zehn Übungseinheiten



Von Bürgerreporter
Nicole Obermann

POHLHEIM | Es ist soweit! Das Wetter wird dunkler und bald wieder nasser. Eine sinnvolle Beschäftigung für Sie und Ihren Hund wird gesucht? Wie wär's mit etwas Erziehung? Das kann nie schaden...

Jede Rasse ist herzlich willkommen!

Wieso ein Kurs im Verein für Deutsche Schäferhunde? Weil hier jahrelange Erfahrung mit einer hohen Trainerdichte und ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm geboten wird.

Aber fangen wir mal „klein“ an: Ein entspannter Spaziergang in Stadt oder Land? Aber Wuffel zieht wie bekloppt an der Leine und bellt Alles und Jeden an? Wie übt sich denn ein entspannter Spaziergang an der Leine? Wie setzt oder legt sich mein Hund artig neben mich, wenn ich an der Ampel stehe, mich ins Eiscafé setze oder auch bei einem Restaurantbesuch, wenn ich nicht auf die Gesellschaft von Rex und Co. verzichten



Hier ist jeder Hund willkommen – ob Groß oder Klein.

FOTO: NICOLE OBERMANN

will. Während der zehn Einheiten bringen wir Ihnen näher, wie Sie Ihren Hund an sich binden, ihm Kommandos wie bleib / warte oder sitz und platz beibringen. Hierbei achten wir auf gute Kommunikation und gutes Timing im Training, so dass der Hund Spaß an der Arbeit mit Herrchen und Frauchen hat. Gewaltfreie Erziehung ist unser Motto. Der Kurs beginnt am 22. September und umfasst zehn Übungseinheiten, à 45 Minuten, jeweils Sonntag ab 10 Uhr auf

dem Vereinsgelände, in ein bis zwei Übungsgruppen. Der letzte Termin findet in der Stadt statt.

Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich

Die Prüfung zum Kurs findet in Abstimmung mit den Kursteilnehmern nach Ausbildungsstand der Hunde an einem Folgetermin statt. Der Hund muss am Prüfungstag 12 Monate alt sein (oder

Absprache). Für die Kursteilnahme ist eine Tollwutimpfung und eine Hundehalterhaftpflichtversicherung verpflichtend.

» Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: <https://pr-productions.wixsite.com/pimpyourdog> oder unter Telefon: 0170-5150501 (Nicole Obermann, Schriftführerin des Vereins) oder unter 01522-5611791 (Petra Lehmann, Vorsitzende des Vereins)

ANZEIGE

Die pflanzliche Innovation bei hartem Stuhl



Sie haben gelegentlich Probleme auf die Toilette zu gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist es schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsproblemen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung. Ganz klar: Die Verstopfung muss weg!

Ursachen kaum zu vermeiden

Die Ursachen für gelegentliche Verstopfung und harten Stuhl sind vielfältig und reichen von falscher Ernährung und Stress bis hin zur Einnahme bestimmter Medikamente und dem wiederholten Aufschub des Toilettengangs. Es gibt aber einiges, was wir selbst tun können, um gegenzusteuern. Denn meistens lässt sich die Darmtätigkeit durch ausreichende Ballaststoffzufuhr wieder in Schwung bringen.

Wie funktionieren Ballaststoffe?

Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quellereffekt die Darmbewegung an und sorgen für eine normale Stuhlkonsistenz. Für diesen Effekt ist eine Kombination mehrerer Ballaststoffe sinnvoll, sodass sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung ergänzen.¹

Neu am Markt

Ein neues Produkt aus der Apotheke begeistert: Dr. Böhm® Darm aktiv – die erste pflanzliche Kombination aus fünf Ballaststoffen plus wohltuendem Kümmel.

Das fruchtige Trinkpulver wird mit ca. 0,25 Liter Wasser aufgelöst und ein- bis zweimal täglich getrunken. Es sorgt durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung.

¹Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv



NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Schmeckt auch Kindern

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

35 Enjoyhotels in
den Niederlanden, Belgien
und Deutschland.

enjoyhotels.de
All-Inclusive-Urlaub

37
Jahre
Enjoyhotels

5 Tage All-Inclusive
mit eigenen PKW!

5 Tage All-Inclusive-Urlaub

Unterkunft + Essen + Trinken + Unterhaltung

Brilon SAUERLAND
Enjoy am Kurpark Brilon
NOVEMBER
5 TAGE AB
249⁹⁵€
p.p.

Wetzlar LAHNTAL-RHEIN-MAINREGION
Enjoyhotel Bürgerhof Wetzlar
NOVEMBER
5 TAGE AB
209⁹⁵€
p.p.

Greetsiel OST-FRIESLAND
Enjoyhotel Greetsiel
NOVEMBER
5 TAGE AB
259⁹⁵€
p.p.

Lanaken - Maastricht BELGISCH-LIMBURG
Enjoy Eurotel Lanaken
NOVEMBER
5 TAGE AB
258⁹⁵€
p.p.

Siedlinghausen - Winterberg SAUERLAND
Enjoyhotel Marleen
NOVEMBER
5 TAGE AB
199⁹⁵€
p.p.

Westerbork DRENTHE
Enjoyhotel Ruyghe Venne
NOVEMBER
5 TAGE AB
299⁹⁵€
p.p.

Wemeldinge SEELAND
Enjoy Strandhotel Wemeldinge
NOVEMBER
5 TAGE AB
299⁹⁵€
p.p.

Waldesch ZWISCHEN MOSEL UND RHEIN
Enjoyhotel König von Rom
NOVEMBER
5 TAGE AB
209⁹⁵€
p.p.

Wohin reisen Sie dieses Jahr? Enjoyhotels begann vor 30 Jahren mit einem All-Inclusive-Hotel in Deutschland. Jetzt, 30 Jahre später, können Sie aus 35 Hotels wählen. Unsere All-Inclusive-Hotels befinden sich in den schönsten Urlaubsregionen der Niederlande, Belgiens und Deutschlands.

Lassen Sie sich beraten oder buchen Sie direkt unter 03222-1096089

Wirges WESTERWALD
Enjoyhotel Westerbald
NEU
Enjoyhotel in
Deutschland
NOVEMBER
5 TAGE AB
269⁹⁵€
p.p.

Lügde TEUTOBURGERWALD
Enjoy Landhotel Lippischer Hof
NOVEMBER
5 TAGE AB
239⁹⁵€
p.p.

Für alle Enjoyhotels gilt:

- ✓ Empfang mit warmen Mittagessen oder Kaffee und Kuchen
- ✓ Tägliches Enjoy Frühstücksbuffet, warmes Mittagessen oder Lunchpaket
- ✓ 4 x Drei-Gänge-Dinner oder Abendbuffet
- ✓ Täglich alle Getränke kostenlos von 17:00 bis 24:00 Uhr (Erfrischungsgetränke, Fruchtsäfte, Bier, Wein, Schnaps, Apfelkorn)
- ✓ Freie Nutzung aller Hoteleinrichtungen
- ✓ Jeden Abend Entertainment, einschließlich Wandern / Musik / Quiz (oft mit Snacks)
- ✓ Keine Buchungs- oder Reservierungskosten

All-Inclusive-Urlaub, der sein Geld wert ist,
das wird Ihnen gefallen!

Frederiksoord DRENTHE
Enjoyhotel Frederiksoord
NEU
Enjoyhotel in den
Niederlanden
NOVEMBER
5 TAGE AB
299⁹⁵€
p.p.

Tongeren BELGISCH-LIMBURG
Enjoyhotel Eburon Tongeren
NOVEMBER
5 TAGE AB
258⁹⁵€
p.p.

Der Ausgangspreis ist der niedrigste Preis für ein bestimmtes Ankunftsdatum. Die Preise variieren je nach Ankunftsdatum.

Weitere Enjoyhotels finden Sie unter www.enjoyhotels.de oder rufen Sie an: **03222-1096089**

Alle Fehler vorbehalten und exklusive aller lokalen Gebühren. **Keine Buchungskosten**

Dritte Ausstellung: „Grünberg von oben“

Im Flur der Musik- und Kunstschule Grünberg



Von Musik- und Kunstschule Grünberg

GRÜNBERG | Nachdem im Jahr 2022 die Musik- und Kunstschule Grünberg das Haus der Musik bezogen hat, waren im 22 Meter langen Flur Bilder von jungen Schülerinnen und Schülern der Musikschule zu sehen. Die Aufnahmen zeigten die Künstlerinnen und Künstler bei musikalischen Darbietungen zur 800-Jahr-Feier der Stadt Grünberg.

Die zweite Ausstellung zeigte einen Rückblick auf 150 Jahre Oberhessische Eisenbahn. 28 Tafeln vom Verkehrsverein 1896 und des Freundeskreises Museum Grünberg konnten besichtigt werden. Viele Besucher, weit über die Grenzen von Grünberg, besuchten die Ausstellung.

Aktuelle Ausstellung

Die aktuelle dritte Ausstellung im langen Flur zeigt „Grünberg von oben“. Die Heimatkundler Harald Sellner und Ekart Rittmannsperger sichten in verschiedenen Archiven und bei Pri-



Der Eintritt zur Kunstausstellung ist frei.

FOTO: MUSIK- UND KUNSTSCHULE GRÜNBERG E.V.

vatpersonen zahlreiche Aufnahmen aus den 60er-Jahren. Diese 20 großen Bildtafeln werden mit aktuellen Drohnen-Aufnahmen der Firma Foto-Halbach verglichen.

Gerade die Ansichten von der Bismarckstraße und der Höfetränke zei-

gen auf eindrucksvolle Weise die Veränderungen des Stadtbildes in den vergangenen Jahrzehnten, insbesondere der Verkehrsführung.

» Geöffnet ist die Ausstellung in der Musik- und Kunstschule Grünberg,

Gerichtsstraße 7 in Grünberg montags, dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 13 Uhr, mittwochs von 14 bis 17 Uhr. In den hessischen Schulferien und am Wochenende ist die Musik- und Kunstschule Grünberg geschlossen. Der Eintritt ist frei.

Gesundheit

ANZEIGE

Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

Der wertvolle Wirkstoff Cannabidiol, kurz CBD, wird aus der Hanfpflanze gewonnen und beschäftigt Wissenschaftler auf der ganzen Welt, denn in dem Pflanzenstoff steckt enormes Potenzial, darüber sind sich die Fachleute einig. Aber wie können Millionen Menschen von dem Cannabisstoff profitieren?

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.¹ Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst



Das CBD Gel enthält Menthol und Minzöl für beanspruchte Muskeln.



vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissorten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO₂-

Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten.

Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hoch dosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern. So berichtet eine Anwenderin über das CBD Gel: „Ein sehr gutes Produkt! Schon nach kurzer Anwendung hat sich ein beeindruckender Erfolg eingestellt. Durch die einfache Handhabung und praktische Verpackung kann man es immer dabei haben. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist sehr gut.“

NEU
Vorteilsgröße mit
900 mg
CBD

Exklusiver Tipp für Sie

Jetzt
Rubaxx CBD Gel
auf [pureSGP.de](https://www.pureSGP.de)
bestellen und bis
zu **17% sparen!**

* gilt beim Kauf von mehreren Packungen

¹WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

Karriere 2024
SAMSTAG
www.giessener-zeitung.de



Die „Roadshow“ für Ausbildung und Beruf

2. KarriereSAMSTAG in Lich

28. September | 10–13 Uhr

Kultursaal Bürgerhaus Lich

Gießener Str. 26 | 35423 Lich

**Regionale Arbeitgeber informieren über
freie Stellen und berufliche Perspektiven
in ihrem Unternehmen.**

Arbeitsstelle

Ausbildung

Minijob

Praktikum



Kontakt: GZ Medien | E-Mail: i.reuter@giessener-zeitung.de | Telefon: 0641-97 17 253

Eine Kooperation der

GIEßENER ZEITUNG und

Licherleben e.V.
ENTDECKE LICH FÜR DICH

Neuer Stepptanz-Workshop im Gießener Tanz-Club 74

Spaß und Bewegung für Seniorinnen und Senioren Ü60

Von Bürgerreporterin
Vivien-Noelle Becker

GIESSEN | Der Gießener Tanz-Club 74 e.V. lädt alle Seniorinnen und Senioren Ü60 zu einem besonderen Stepptanz-Workshop ein. Unter der Leitung der erfahrenen Tanz- und Musikpädagogin Kony Graner erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein lebendiger Kurs, bei dem leichte Schritte und Kombinationen erlernt werden. Der Fokus liegt dabei

auf Balance und Rhythmus, wobei der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht.

Start am 18. September

Besonders einladend: Es sind keine speziellen Tanzschuhe nötig – das Üben ist ganz bequem mit normalen Schuhen möglich. Der vierwöchige Workshop bietet eine ideale Gelegenheit, um in die Welt des Stepptanzes einzutauchen und erste Tanzschritte

zu wagen. Wer danach Lust auf mehr hat, kann nach dem Kurs direkt im Verein weitertanzen.

Der Workshop startet am Mittwoch, den 18. September, um 9.30 Uhr im Tanz-Club 74 e.V., Bachweg 28, 35398 Gießen. Eine vorherige Anmeldung bei Kony Graner ist erforderlich unter der Telefonnummer 0176-64067144.

Über Kony Graner

Kony Graner ist Tanz- und Musikpä-

dagogin M.A. und hat sich als zweifache Vizehessenmeisterin in den lateinamerikanischen Tänzen bei den Senioren einen Namen gemacht. Mit ihrer langjährigen Erfahrung und Leidenschaft bringt sie auch Einsteigern die Freude am Tanzen näher.

» Dieser Kurs ist eine wunderbare Gelegenheit, neue Bewegungserfahrungen zu sammeln und gleichzeitig etwas für die körperliche und geistige Fitness zu tun.



Das Feuerwehrteam „Festungsfliiter“ (Brandschutz) mit schnellen Zeiten: 16:21, 18:46 und 19:55 Minuten – und das in voller Montur! FOTO: A. LÄUFER

Endspurt bei „Sturm auf die Burg“

Jetzt noch bis zum 30. September teilnehmen



Von Bürgerreporter
Andreas Läufer

WETTENBERG | Seit Mitte Juni läuft die bisher in dieser Form in Mittelhessen einzigartige sportliche Herausforderung. Der Startschuss wurde am 10. Juni gegeben und seitdem haben die unterschiedlichsten Menschen teilgenommen. Unser bislang ältester Teilnehmer (89 Jahre) hat die circa 1.500 Meter lange Strecke bereits zum zweiten Male erfolgreich bewältigt.

Auch international erfolgreiche Trep-

penläufer, Langstreckenathleten und Feuerwehrleute in voller Montur sind beispielsweise schon ins Ziel, das sich an den beiden Kanonen am Burgtor der Burg Gleiberg befindet, gekommen.

» Das Startgeld beträgt 10 Euro und wird für den **Erhalt der Burg** verwendet.

Die Möglichkeit, am Wettbewerb teilzunehmen, besteht für Jedermann und Jede(r)frau noch bis einschließlich 30. September. Der „Sturm auf die Burg“ kann beliebig oft in Angriff genommen werden, ohne dass zusätzliche Startgebühren fällig werden. Also auf zum Endspurt.

» Nähere Informationen zur Jubiläums-Laufveranstaltung des TSV Krodorf-Gleiberg gibt es online auf der Homepage oder unter: <https://my.raceresult.com/264517/info>

Polizei im Rennmodus

Blaulicht Giessen Racing e. V. setzt Maßstäbe

Von Bürgerreporter
Matthias Lotz

GIESSEN / BUSECK | Am Sonntag, dem 8. September, hat das Polizei-Kart-Team beim 6-Stunden-Memorial Race 2024 in Oppenrod einen eindrucksvollen Sieg errungen. Trotz schwieriger Wetterbedingungen und eines technischen Defekts sicherten wir uns die Pole-Position, die schnellste Rennrunde und den Sieg.

Das Qualifying und der Start des Rennens begannen bei trockenen Verhältnissen. Als dann Regen einsetzte, wurde die Strecke rutschig. Durch viel Erfahrung und die notwendige Präzision beim Fahren konnten wir uns einen komfortablen Vorsprung herausfahren. Trotz eines technischen Defekts und eines damit verbundenen außerplanmäßigen Karttauschs sowie eines zwischenzeitlichen Rennabbruchs wurde der Führungsplatz bis zum Schwenken

der Zielflagge gehalten. Das Team hat gezeigt, dass es sowohl unter schwierigen Bedingungen als auch nach unerwarteten Rückschlägen in der Lage ist, Spitzenleistungen zu erbringen. Dieser Erfolg stellt einen hervorragenden Auftakt für das kommende 24-Stunden-Rennen der Sodi World Series in Italien / Sizilien am 12. Oktober dar.

Dort messen wir uns mit 47 Teams aus Italien, Belgien, Griechenland, Lettland, Israel, Polen, Spanien, Schweiz, Frankreich, Slowakei sowie zwei weiteren Teams aus Deutschland. Das Rennen kann per Live-Stream verfolgt werden.

» Ein herzlicher Dank geht an unsere Sponsoren und an die Fans, die Blaulicht Giessen Racing e. V. unterstützen. Wir blicken mit Vorfreude auf die nächsten Herausforderungen und sind bereit, mit derselben Entschlossenheit und Leidenschaft weiterzumachen.



Eine Spitzenleistung des Teams.

FOTO: MATTHIAS LOTZ



Weltkindertag bei GLOBUS

Kommen Sie mit Ihren Kleinen zum Weltkindertag in die GLOBUS Markthalle Dutenhofen (gegenüber der Schmuckabteilung).

- Das erwartet euch:
- Kinderschminken
 - Leckeres Popcorn
 - Perlenschmuck basteln
 - Glücksrad

Lasst euch überraschen!

Wir freuen uns auf euch!

Am Freitag,
den 20.09.2024,
von 14.00 bis
18.00 Uhr
(gegenüber der
Schmuck-
abteilung)

Sie haben
gewählt,
wir sagen
Danke!



Globalzufriedenheit

Preis-Leistungs-
Verhältnis

Freundlichkeit
der Mitarbeiter

Unsere größte Auszeichnung: Ihre Zufriedenheit

Beim Kundenmonitor® Deutschland belegen die GLOBUS Markthallen den 1. Platz in 45 von 49 Kategorien.*

globus.de/kundenmonitor

* Von den zu Lebensmittelmärkten Befragten wurde GLOBUS in den aufgeführten Kategorien in der Sparte Großfläche/Verbrauchermärkte auf Platz 1 gewählt. Der Kundenmonitor Deutschland, herausgegeben von der Service-Barometer AG, in 81245 München (servicebarometer.com), ist die größte unabhängige Studie zur Messung der Kundenzufriedenheit in Deutschland.



Echt gut gemacht.

„vocatium“ bietet Einblicke ins Berufsleben

Mit Termin zum Ausbildungsberuf

GIESSEN | Welche Ausbildung oder welches Studium passt zu mir? Eine Orientierungshilfe gab es am vergangenen Mittwoch und Donnerstag auf der vocatium in Gießen. 53 Aussteller, darunter Ausbildungsbetriebe, Hochschulen, Fachschulen und andere Bildungsinstitutionen waren vor Ort, um die circa 1.800 Jugendlichen aus der Region zu beraten. Die vocatium ist anders als andere Ausbildungsmessen, denn vorab werden Termine mit bis zu vier Unter-

nehmen vereinbart, für die sich Schülerinnen und Schüler interessieren. „Unser Ziel ist es, Absolventen und Unternehmen bzw. Bildungsinstitutionen zusammenzubringen,“ so erläutern Kerstin Schüler und Miriam Schöler vom IFT, dem Institut für Talententwicklung. Hervorzuheben ist die gute Vorbereitung der Schülerinnen und Schüler. Hierfür steht das IFT eng mit 26 regionalen Schulen in Kontakt und besucht persönlich die Abschlussklassen, um eine

optimale Vorbereitung der Gespräche zu gewährleisten. Digitale Workshops begleiten die Veranstaltung.

vocatium Ausbildungspreis

„Warum ich meine Ausbildung liebe.“ In diesem Wettbewerb schreiben Auszubildende kurze Texte, unter anderem: Warum sie das Berufsziel gewählt haben, sich für ihren Betrieb entschieden haben und was sie in ihrer Ausbildung begeistert. Aus 800 eingesandten Texten erhielt Kim Schröter, Auszubildende zur „Fachangestellten für Bädertechnik“ bei den Stadtwerken Gießen SWG den mit 1.000 Euro dotierten 2. Platz. Ihr Text: „Als Wassermannfrau in der Welt der Bädertechnik“ ist eine buchstäblich spritzig-humorvolle Reise durch die Wasserwelt der Ringallee. Kim Schröter empfiehlt zur Berufsorientierung, sich breit gefächert zu bewerben und dann auch ein wenig auf das „Bauchgefühl“ zu hören. So hat sie ihren Traumberuf gefunden.

Hinter den Kulissen kamen dann Unternehmer, Lehrer aus dem Bereich der Berufs- und Studienorientierung, die

Teamleitung der Berufsberatung der Agentur für Arbeit, der regionale Schirmherr und Stadtrat Francesco Arman gemeinsam mit Daniel Fichtenkamm, Regierungsdirektor des Kultusministeriums Hessen, und den Veranstalterinnen ins Gespräch. Thema: „Berufsorientierung und Fachkräftemangel, wie gehen Schulen und Wirtschaft mit den Herausforderungen um. So adressierten die Lehrer direkt die Bitte an den Regierungsdirektor, eine extra Stelle nur für die Berufsorientierung an den Schulen einzurichten. Es mangelt an Zeit, um im Schulalltag der Berufsorientierung den richtigen Stellenwert einzuräumen. Wichtig seitens der Unternehmer ist auf die veränderte Sichtweise der Jugendlichen einzugehen, d. h. Perspektiven und Weiterbildungsmöglichkeiten auch nach der Ausbildung aufzuzeigen. Ganz im Sinne der Unternehmen, wo viele Mitarbeiter demnächst in den Ruhestand gehen. Abschließend einig waren sich alle, dass der erfolgreiche Übergang von Schule und Beruf durch die ergänzende Zusammenarbeit von Schule, Ausbildungsbetrieb und Institutionen gelingen wird.“



IFT-Ausbildungspreis für Kim Schröter Auszubildende der SWG.

FOTO: GZ

Profis vor Ort

Ihr Wegweiser
zum Fachmann

... oder zur
Fachfrau!

Ihr Kontakt für Anzeigenschaltungen:
Telefon: 06 41 9717-253,
info@giessener-zeitung.de

Kanal- und Dachrinnenreinigung

ElenRohr – Dachrinnenreinigung Sonderaktion € 199,-

Abflüsse reinigen · Pflasterreinigung
Dachrinnenreinigung · Kanal-Rohrreinigung
Tel. 06406 8349478 · www.elenrohr.de

Notdienst

PNMH – Privatärztlicher Notdienst in Mittelhessen

Hausärztliche Vertretung für Privatpatienten,
Selbstzahler und Beihilfepatienten
Wir behandeln Sie zu Hause, bei Beschwerden
aller Art, im Umkreis von 40 km.
Tel. 06406 7979646 · www.pnmh.de · info@pnmh.de
Mo.–Do. 18–6 Uhr und Freitag 18 Uhr
bis Montag 6 Uhr. Sonn- und Feiertage 24 h.

Garten- und Hausdekoration

Dekowelt – Steinfiguren und Dekoration für Innen und Außen

Alles rund um den Garten: Pflanzgefäße, Brunnen,
Natursteine, Metalldekoration, Windspiele,
Gartenaccessoires und Geschenkideen.
Wißmarer Weg 236 · Gießen · Tel. 0641 2502441
Mo. – Fr. 10 – 16:30 Uhr, Sa. 12 – 16 Uhr
Für jeden Geldbeutel ist etwas dabei.

www.steinfiguren.net

Kamine / Kachelöfen / Backöfen

Erfahrene Ofenbauer helfen Ihnen

Fachgerechte Ausführung von Reparaturen,
An- und Umbauten, Reinigung.
Austausch von Einsätzen.
Unverbindliche Beratung unter Tel. 06406 73141
anton-johann.spieler@web.de



Ankauf

Juwelier Goldberg

Seriöser Goldankauf in Gießen. Wir kaufen
auch Schmuck aller Art, Uhren, andere Edel-
metalle und Diamanten an. Tel. 0641 3012582
Marktplatz 2 · 35390 Gießen · www.dergoldberg.de



Digitalisierung

Digitalisierungen vom Profi

seit über 22 Jahren, VHS Kassetten, Video 8, Hi8, DV
Mini, VHS-C, Super 8 Spulen auf DVD, Stick oder Fest-
platte. Sichere jetzt die Familienerinnerungen für die
Ewigkeit, gerne erstellen wir Ihr individuelles Angebot.
INFOHOTLINE 0641 - 9 72 73 72
oder E-Mail: foto-com@t-online.de.

Leistung, Aussehen oder Glück?

Was unsere Karriere beeinflusst



FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA-MAG

Was braucht man, wenn man Erfolg im Beruf haben möchte? Für die meisten ist die Antwort klar: Leistung ist entscheidend. Oder auch: Eine gute Ausbildung sowie Fleiß, Glück und Durchsetzungsvermögen. „Wirklich gute Leistung zu bringen, ist die Basis. Vor allem am Anfang ist das wichtig“, sagt Echter. Danach müssen jedoch andere entscheidende Kompetenzen hinzukommen. Das würden auch umfangreiche Daten aus der Forschung zeigen, sagt der Diplom-Psychologe Prof. Florian Becker. Leistung sei zwar nicht egal, aber weit weniger wichtig als viele glauben. „Natürlich ist es wichtig, früh zur Arbeit zu gehen und lange zu bleiben“, so Becker. „Aber nicht, weil du dann mehr leistest, sondern weil du dann mehr da bist, auto-

matisch mehr Informationen, Chancen und Netzwerk bekommst.“ Karriereerfolge nach dem Sponsorenprinzip: „Meist entscheidet ein kleiner Zirkel mächtiger Menschen.“ Und diese Entscheider würden sich unbewusst an irrationalen und emotionalen Kriterien orientieren. Manager neigen etwa dazu, jene Mitarbeiter zu fördern, die ihnen ähneln und sympathisch sind, die zum Beispiel eine tiefe Stimme haben oder groß und attraktiv sind. „Auch Mitarbeiter mit maskulinem Erscheinungsbild tauchen eher als Führungskräfte auf“, sagt Becker, Autor des Buches „Psychologie der Mitarbeiterführung“.

Da Karriere also nicht rational funktioniert, macht es für ambitionierte Menschen Sinn, sich zuerst von dem Glaubenssatz zu verabschieden, dass nur die Leistung zählt. „Wenn du Karriere machen willst, solltest du soziales Kapital aufbauen und gute Kontakte knüpfen“, rät Becker. Er geht sogar noch weiter: „Kümmere dich mehr darum, dich selbst voranzubringen, als das Arbeitsergebnis voranzubringen.“ Becker verweist auf Untersuchungen, die zeigen, dass die Führungskräfte am schnellsten Karriere machen, die die Hälfte ihrer Zeit genutzt haben, um sich mit mächtigen Personen im Unternehmen zu verknüpfen.

» Kfz-Ankauf

Ankauf von Pkw und LKW alle Hersteller, Limousine, Kombi, Van, Bus, Transporter, Pickup oder Geländewagen. Zustand, TÜV und KM egal, auch mit Schäden jeglicher Art. Jederzeit erreichbar. ☎ 06403/9688211 od. 0176/23479199 gew.

Wir kaufen
Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160 • www.wm-aw.de Firma

» Dienstleistungen

LANDSCHAFTSGÄRTNER: Pflaster- und Natursteinverlegung, Terrassen-, Mauer- und Zaunarbeiten, Reparaturen. Rasen einsähen, Rollrasen verlegen, Hecken-, Baumschnitt-entsorgung. www.aslangartenservice.de. Bis 50 km. Tel. 0178 - 9 36 86 72

» Meine Zeitung – Meine Woche
www.giessener-zeitung.de

ALTGOLDSTELLE

IM **Globus**

Tel.: 0176 96 16 75 89 · Industriestraße 2 · 35582 Dutenhofen
Mo.–Fr. 09:00–18:00 Uhr & Sa. 09:00–16:00 Uhr

WIR KAUFEN
*ALTGOLD
*BRUCHGOLD
*ZAHNGOLD-MÜNZEN
*SILBER-BESTECK
*BARREN
*UHREN

SOFORT AUZAHLUNG

Wir suchen Dich!



Mach mehr aus deiner Freizeit!

Wir suchen bei guter Bezahlung in unserem igesanten Erscheinungsgebiet auf Minijob-Basis

Zusteller (m/w/d)

ab 13 Jahren zur Verteilung der Gießener Zeitung (samstags). Du hast Interesse? Dann ruf einfach an: 0641 9717253 oder sende uns eine E-Mail: info@giessener-zeitung.de

» GIEßENER ZEITUNG

GZ Medien GmbH · Steinstraße 77 · 35390 Gießen · www.giessener-zeitung.de

- Kinzenbach
- Treis
- Launsbach
- Ruttershausen
- Biebertal-Bieber
- Krumbach
- Königsberg
- Ettingshausen
- Steinbach
- Villingen
- Nieder-Bessingen
- Ober-Bessingen



ANZEIGE

Wasser marsch mit Malaika Mihambo zum Tag des Mineralwassers

Die beliebte Leichtathletin und Olympiasiegerin (Gold 2021 und Silber 2024) Malaika Mihambo schwört auf Mineralwasser – es erfrischt und wirkt sich positiv auf den Körper aus. Am 7.10. feiert sie den Tag des Mineralwassers als Botschafterin.

Wie fühlt man sich als erste Mineralwasser-Botschafterin? Ich habe mich sehr gefreut, als ich ausgewählt wurde. Mineralwasser ist mein Lieblingsgetränk, weil es direkt aus der Natur kommt und nachhaltig ist – perfekt für meinen bewussten Lebensstil. Es ist wichtig, ausreichend Wasser zu trinken.

Warum ist Mineralwasser wichtig für Ihre Leistung? Meine Leistung hängt von der richtigen Ernährung und Flüssigkeitszufuhr ab. Mineralwasser ist unverzichtbar – im Training, im Wettkampf und im Alltag. Nur bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr kann der Körper Höchstleistungen erbringen.

Wie erreichen Sie Ihre tägliche Trinkmenge? Ich

trinke regelmäßig kleine Mengen, zum Beispiel 600 Milliliter in 15 Minuten. Außerdem beginne ich den Tag mit einem Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen.

Haben Sie ein Lieblingsgetränk mit Mineralwasser? Gurkenscheiben und Minzeblätter im Mineralwasser sorgen für einen erfrischenden Geschmack.

Welche Vitalstoffe liefert Mineralwasser? Je nach Herkunft enthält es wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Natrium, die Knochen, Muskeln und den Wasserhaushalt unterstützen.

Mit oder ohne Sprudel? Das kommt auf den individuellen Geschmack an. Bei über 500 Mineralwässern in Deutschland gibt es viel zu entdecken.

Ein Tipp für unsere Leserinnen und Leser? Beginnen Sie den Tag mit einem Glas Mineralwasser auf nüchternen Magen – das bringt den Stoffwechsel in Schwung.



Für Nachbarschaftshilfe kann es eine Aufwandsentschädigung geben

Monatlichen Pflege-Entlastungsbetrag von 125 Euro nutzen

Von BeKo – Beratungs- und Koordinierungsstelle

LANDKREIS | Schon kleinere Arbeiten im Haushalt können ältere Menschen überfordern: etwa die Matratze, die bezogen, die schwere Einkaufstasche, die eine Treppe hochgetragen und die Wohnung, die mal durchgewischt werden muss. Nicht jeder hat Kinder in der Nähe, die helfen können, oder Freunde, die noch fit sind.

Ab Pflegegrad 1 haben pflegebedürftige Menschen Anspruch auf einen monatlichen Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro von ihrer Pflegekasse für Unterstützung im Alltag. Dieser Betrag steht zusätzlich zu anderen Leistungen der Pflegeversicherung zur Verfügung. Für die Unterstützung im Alltag kann ein professioneller Dienstleister engagiert werden. „Vor allem hauswirtschaftliche Unterstützung, sei es beim Putzen der Wohnung, der Reinigung der Wäsche oder dem wöchentlichen Einkauf, ist leider oft nicht von professionellen Dienstleis-

tern zu bekommen“, berichtet Christina Keißner, Beraterin der BeKo. „Das Personal ist zu knapp. Viele pflegebedürftige Personen sind deshalb auf die Hilfe von Nachbarn und Freunden angewiesen.“ Pflegebedürftige Menschen, die zu Hause leben, werden häufig von ihrem privaten Umfeld ehrenamtlich unterstützt. Nachbarn oder Freunde übernehmen z. B. Einkäufe und Besorgungen oder unterstützen bei den Arbeiten im Haushalt. „Dafür müssen bestimmte Bedingungen erfüllt sein“, erläutert Nils Freitag, Berater des Pflegestützpunktes. „Solche Nachbarschaftshelfer benötigen eine Anerkennung des Landkreises Gießen als zuständige Behörde. Dafür muss ein Erste-Hilfe-Kurs nachgewiesen werden, der nicht länger als drei Jahre zurückliegen darf oder eine entsprechende berufliche Qualifikation, beispielsweise Pflegekraft. Darüber hinaus dürfen Helfer mit der pflegebedürftigen Person nicht bis zum 2. Grad verwandt oder verschwägert sein, und es darf sich auch nicht um Haushaltsangehörige handeln.

Ein anerkannter Helfer darf für bis zu drei Personen unterstützend tätig sein.“

Rechnung muss zur Erstattung eingereicht werden

Wichtig zu wissen: Die 125 Euro werden nicht ausgezahlt. Ausgaben für Nachbarschaftshelfer müssen vorgestreckt und die Rechnungen zur Erstattung bei der Pflegekasse eingereicht werden. Gartenarbeiten können nach den Regelungen in Hessen (jedes Bundesland handhabt die Entlastungshilfe anders) nicht über die 125 Euro abgerechnet werden. „Nachbarschaftshilfe ist ein echtes Zukunftsthema. Wir leben in einer Zeit, in der die Menschen im Schnitt immer älter werden und die zunehmend von einem Fachkräftemangel auch in der Pflege betroffen sein werden. Niedrigschwellige Hilfe und Unterstützung im Rahmen der Nachbarschaftshilfe, wie etwa Essen kochen, Botengänge oder Einkaufen gehen, können dazu beitragen, dass ältere Menschen möglichst

lange in ihrer häuslichen Umgebung bleiben können, Einsamkeit entgegenwirken und die Lebensqualität erhöhen“, betont Daniela Poppe, Koordinatorin und Beraterin der BeKo. „Die notwendige behördliche Anerkennung ist dabei eine gewisse Hürde, aber soweit möglich unterstützen wir dabei, diese zu nehmen.“

Kostenlose und vertrauliche Beratung

Bei Fragen und für weitere Informationen können Sie sich gerne bei der BeKo oder dem Pflegestützpunkt melden. Beide Beratungsstellen befinden sich in der Kleinen Mühlgasse 8 in Gießen (Nähe Neustädter Tor). Sie erreichen die BeKo unter 0641/9790090, den Pflegestützpunkt unter 0641/48011720. Zu den offenen Sprechzeiten Dienstag 9 bis 12 Uhr und Mittwoch 13 bis 16 Uhr kann man ohne Termin in der Kleinen Mühlgasse 8 in Gießen vorbeikommen. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.



Herzliche Einladung

Wir laden Sie herzlich zur Informationsveranstaltung unserer Klinik ein. Der Vortrag richtet sich an Menschen, die sich für Gesundheitsthemen interessieren.

Nächster Termin:

Mittwoch, 18. September 2024, 18.00 Uhr

Asklepios Klinik Lich, Konferenzraum II im Erdgeschoss,
Goethestr. 4, 35423 Lich

Alzheimer-Krankheit: Die Wahrheit dahinter

Dozent: Dr. med. Jürgen Bludau
Leitender Arzt Geriatrie, Asklepios Klinik Lich

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.



Goethestraße 4 35423 Lich Tel.: (06404) 810 Fax: (06404) 5830
lich@asklepios.com www.asklepios.com/lich

- Anzeige -

Alzheimer-Krankheit: Die Wahrheit dahinter

Vortrag in der Asklepios Klinik in Lich

LICH | Dr. med. Jürgen Bludau, Leitender Arzt Geriatrie an der Klinik für Innere Medizin der Asklepios Klinik Lich, referiert am 18. September in Lich zum Thema Alzheimer-Krankheit.

Im Fokus steht dabei, die Erkrankung in verständlicher Art zu erklären, zwischen „normalem“ Vergessen und den ersten Anzeichen einer möglichen Demenzerkrankung zu unterscheiden sowie die heutigen Behandlungsmöglichkeiten darzulegen. Demenzielle Erkrankungen, unter denen die Alzheimer-Demenz die häufigste Demenzform darstellt, sind eine der größten Herausforderungen für unser Gesundheitssystem im 21. Jahrhundert. „Demenz ist ein Syndrom als Folge einer langsam fortschreitenden Krankheit des Gehirns mit Störungen höherer Gehirnfunktionen“, erläutert Dr. Bludau. Unter anderem betroffen sind vor allem das Gedächtnis, die Orientierung, die Lernfähigkeit, die Sprache sowie das Urteilsvermögen und die Fähigkeit zur Entscheidung.

„Obwohl wir von einer Heilung der Alz-



Dr. med. Jürgen Bludau. FOTO: IRENE WILLE

heimer Krankheit noch weit entfernt sind, kann eine frühzeitige Diagnose einige der oben beschriebenen Merkmale zum Teil verhindern oder wenigstens lindern“, erläutert der Experte Bludau, dem dieser Aspekt besonders wichtig ist.

» Der Vortrag findet am 18. September um 18 Uhr im Konferenzraum II im Erdgeschoss der Asklepios Klinik Lich statt. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Tag der offenen Tür im Lahnpark Vital

Am 29. September – Angebot: 50 Prozent auf die ersten sechs Monate

LOLLAR | Freuen Sie sich auf den Tag der offenen Tür am Sonntag, den 29. September, von 12 bis 18 Uhr im Lahnpark Vital in Lollar und nutzen Sie das exklusive Angebot an diesem Tag. Sparen Sie 50 Prozent auf die ersten sechs Monate!

Sie möchten abnehmen, Muskeln aufbauen, Schmerzen lindern oder sich fitter fühlen? Der mehrfach ausgezeichnete Fitness- und Gesundheitsclub Lahnpark Vital in Lollar unterstützt Sie bei Ihren ganz individuellen Zielen. Dabei trainieren Sie mit modernsten Geräten in Wohlfühlatmosphäre auf rund 1.500 Quadratmetern Fläche. Ihre persönliche Chipkarte sorgt dafür, dass lästiges Einstellen der Geräte entfällt - einfach auflegen und Ihre individuellen Trainingseinstellungen werden programmiert. So wird die Ausführung und Geschwindigkeit überwacht sowie Pausenzeiten eingehalten.

Zusätzlich zu den modernen chipkartengesteuerten Geräten steht Ihnen zu jeder Zeit kompetentes Personal zur Verfügung. Physiotherapeuten, Fitnessökonom, Gesundheitsmanager und Sportwissenschaftler beraten Sie und

stehen Ihnen bei allen Fragen zur Seite.

Sicherheit und ausgezeichnete Qualität

Durch die DIN33961-Zertifizierung und dem TÜV-Siegel „Fitnessstudio für Diabetiker“ wird der Lahnpark Vital von öffentlicher und unabhängiger Stelle überprüft und erhält jährlich die Bestätigung für die qualifizierte Arbeit, somit können Sie sicher sein, dass Sie ein Gesundheitstraining auf höchstem Niveau genießen dürfen.

Erreichen Sie Ihr Wunschgewicht

Große Ziele, wenig Zeit? Die drei abwechslungsreichen Kraft-, Stoffwechsel- und Figurzirkel sorgen dafür, dass Sie mit Spaß an Bewegung schnelle Trainingserfolge erzielen können. Mit speziellen Ernährungskonzepten setzt der Lahnpark Vital bei der Gewichtsreduktion konsequent auf die gesunde Karte, um langfristige und nachhaltige Effekte zu erzielen. In der Ernährungssprechstunde werden die Grundlagen erklärt und gemeinsam Ernährungspläne

erstellt – nicht nach dem Prinzip des Verzichts, sondern nach dem der Freude.

Gesundheitliche Probleme

Stärken Sie Herzkreislaufsystem beim Cardiotraining oder nutzen Sie den Fasziensbereich mit Triggerwand und probieren das FIVE Rücken- & Gelenkzentrum für ein gezieltes Rückentraining aus - eines der größten in Deutschland. Auch die REHA Kurse gemäß §44 SGB machen Sie wieder fit für den Alltag. Abgerundet wird das Angebot durch das spezielle Diabetiker-Training – zertifiziert durch den TÜV Rheinland. Verschiedene Gesundheitsanalysen geben Ihnen Gewissheit, woran Sie arbeiten sollten.

Die beste Zeit für Sie ist jetzt

Des Weiteren gehört zum Service ein umfangreiches Kursangebot – Indoor und Outdoor für Anfänger bis Profi. Auf der Dachterrasse können Sie entspannen und die Sauna genießen oder sich mit der Brainlight 4D Massage eine

ganz besondere Auszeit gönnen. Der große Parkplatz und die optimale Verkehrsanbindung an die Autobahn sorgen für eine problemlose Anreise.

Lahnpark Garantie

Starten Sie risikofrei in eine gesunde und fitte Zukunft. Mit der Lahnpark Garantie trainieren Sie die ersten 28 Tage risikofrei und können sich von unserem tollen Angebot überzeugen. Wenn es Ihnen gut gefällt, brauchen Sie nichts weiter tun, um Teil der Lahnparkfamilie zu sein - ihre Mitgliedschaft geht automatisch weiter. Ansonsten können Sie die Mitgliedschaft innerhalb der ersten 28 Tage jederzeit ohne Angabe von Gründen beenden.

» Nutzen Sie das Fitness-Start Angebot, mit Lahnpark Garantie, am Tag der offenen Tür und sparen Sie 50% auf Ihren Beitrag. Im Lahnpark Vital werden Sie Ihre Ziele erreichen und sich in familiärer Atmosphäre umfassend betreut fühlen. Jetzt Kennenlerntermin sichern unter 06406-909290 oder www.lahnpark-vital.de

Kommen Sie uns besuchen!

TAG DER OFFENEN TÜR

Sonntag, 29.09.24 von 12 - 18 Uhr

NUR AN DIESEM TAG:

50% SPAREN*

**JETZT KOSTENFREIES
KENNENLERNEN VEREINBAREN**

Einfach QR-Code abschnappen



Oder telefonisch unter

06406 909290

LAHPARK
vital

*50% Rabatt auf den Wochentarif für die ersten 6 Monate, gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft über 24 Monate. Preise starten bei 17,90€ wtl. zzgl. einmaliges Startpaket. Krankenkassenzuschuss möglich. Kürzere Laufzeiten möglich. Gültig nur am 29.09.2024)

Bis zu 70 % günstiger als andere Anbieter!

Oft auch günstiger als im Internet und zusätzlicher Vor-Ort-Service

Täglich wechselnde Artikel und Angebote
- ein Besuch lohnt sich immer.



AP HAUSHALTSGERÄTE

• Verkauf • Lieferung • Service

**Solange
Vorrat reicht!**



Kühl-/Gefrierkombinationen

div. Hersteller und Typen

ab € **250**

Waschmaschinen

div. Hersteller und Typen

ab € **280**

Herd-Set

(Herd inkl. Ceranplatte)

ab € **290**

Gefrierschränke

div. Hersteller und Typen

ab € **190**

Spülmaschinen

div. Hersteller und Typen

ab € **280**

Standherde

div. Hersteller und Typen

ab € **250**

A/B-Ware • Aussteller • Rückläufer

35398 Gießen • Hardtallee 4

Tel. 0641 97246666 • Mobil 0157 72512050

E-Mail: a.predanic@gmx.de

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 13 bis 18 Uhr, Sa. 9 bis 13 Uhr