



Michael Diehl an der Gitarre und Peter Herrmann am Bass.

FOTO: VEREIN KUKUK WETTENBERG E.V.

Fingerstyle-Gitarrenmusik der Extraklasse

Am Sonntag, den 26. Januar, um 18 Uhr im KuKuk-Wettenberg

WETTENBERG | Am Sonntag, den 26. Januar, um 18 Uhr präsentiert der Verein KuKuk-Wettenberg ein besonderes Konzert: Michael Diehl (Gitarre) und Peter Herrmann (Bass) entführen das Publikum in die Welt des Fingerstyle. Die beiden renommierten Musiker stellen Stücke aus ihren Soloalben vor und ver-

wandeln sie in spannende Duette – eine Begegnung voller Virtuosität und Groove.

Michael Diehl, einer der führenden Fingerstyle-Gitarristen Deutschlands, beeindruckt mit melodisch eleganten und technisch brillanten Instrumentals. Peter Herrmann, international gefragter

Bassist und Produzent, begeistert mit eigenen Kompositionen und kreativen Bearbeitungen aus seinem Album „Dialogue“.

» Der Eintritt beträgt 15 Euro. Der Kartenvorverkauf läuft über www.kukuk-wettenberg.de oder 01573-3356982

Heute in der GZ:

- » GZ im Netz Seite 2
- » Veranstaltungen Seite 3
- » Lokales Seite 4
- » Lifestyle Seite 8
- » Stellenmarkt Seite 11



Jobsuchen einfach gemacht



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

Spendenwanderung ins Flutgebiet

Am 17. und 18. Januar

LOLLAR / AHR TAL | Aller guten Dinge sind drei! Deshalb bleibt alles wie in den Jahren zuvor. Eigentlich hatte ich geplant, im Januar 2025 dem kalten Winter zu entfliehen und in das warme Frühjahr zu starten. Aber warum? Der Westerwald und der kalte Gegenwind entlang der Ahr lassen sich auch im Januar bezwingen – auch wenn es wieder sehr, sehr anstrengend wird. Außerdem entwickelt sich diese Wanderung langsam zu einer Tradition und zu einer Erinnerung an die ca. dreieinhalbjährige Katastrophe vom 14. auf den 15. Juli 2021 im Ahrtal und den anderen betroffenen Regionen.

„Zusteigen“ jederzeit möglich

Am Freitag, den 17. Januar, starten wir um 6 Uhr in Lollar-Odenhausen an der Lahnbrücke. Mein persönliches Ziel ist es, am Samstag, den 18. Januar 2025, spätestens um 22 Uhr, in Ahrweiler am Marktplatz anzukommen – nach 150 Kilometer und 40 Stunden Gehzeit inklusive Pausen. Das wäre vier Stunden schneller als im Januar 2024.

Für wen wandern wir diese Strecke und sammeln Spenden? Es geht um eine flutbetroffene Familie, die zusätzlich zur Flutkatastrophe noch ein schweres Schicksal ertragen muss.

Giessen Kreativ

18.+19. Januar

Messe Giessen

Workshops | Ideen | Material

www.giessenkreativ.de

Sa. 10-18 Uhr & So. 10-17 Uhr

Kreativ- & Bastelmesse

„Mittelhessens größter begehbare Kalender“

Am Hauptsitz des Regierungspräsidiums



Regierungspräsident Dr. Christoph Ullrich eröffnet zum dritten Mal „Mittelhessens größten begehbaren Kalender“ am Hauptsitz des Regierungspräsidiums am Landgraf-Philipp-Platz in Gießen.

FOTO: RP GIESSEN

GIESSEN | Was haben Assistenzhunde, Biogasanlagen und Mehrwegpfand gemeinsam? Sie sind Aufgaben des Regierungspräsidiums Gießen. Und sie sind mit weiteren Motiven ein Teil für den RP-Kalender 2025. Es gibt ihn nicht nur gedruckt in DIN A4.

Ab sofort ist der Kalender zudem im Großformat am RP-Hauptsitz im Gang hinter dem blauen Hessenlöwen

am Landgraf-Philipp-Platz in Gießen zu sehen. „Unseres Wissens nach ist das mit rund 20 Metern Länge der größte begehbare Kalender in Mittelhessen“, sagt Regierungspräsident Dr. Christoph Ullrich.

Der aktuelle RP-Kalender ist mittlerweile in seiner achten Auflage erschienen. Der Regierungspräsident verschenkt ihn zu allen möglichen Anlässen – bei

Terminen oder Besuchen und stellt damit einen Einblick in eine Mittelbehörde mit rund 1500 Beschäftigte, die zu den größten Arbeitgebern in der Region zählt.

Von Januar bis Dezember

Darin zu finden sind „kalenderwürdige Fotos aus unseren Aufgabenbereichen und kurze, informative Texte“, wie RP Ullrich erläutert. Welche Themen den Weg in den RP-Kalender finden, dafür startet im Frühjahr eine Umfrage. Denn dann startet bereits die Planung für die Ausgabe des nächsten Jahres. „Viele unserer engagierten Kolleginnen und Kollegen melden sich mit spannenden Themenvorschlägen aus ihrem Arbeitsfeld und senden hervorragende Fotos“, sagt Regierungspräsident Dr. Christoph Ullrich und ist auch ein wenig stolz auf die große Resonanz. Passend zu den Fotos gibt es erklärende Texte, die von Pressesprecher Oliver Kessler in Zusammenarbeit mit den Dezernaten auf die passende Länge gebracht werden.

Danach beginnt die Hauptarbeit in Sachen Layout für RP-Mitarbeiterin Nina Täubl, bevor das Werk gedruckt und ab Herbst wieder zu den verschiedensten Anlässen überreicht wird. Wie wird der Kalender dann zur Ausstellung?

» „Die Bilder sind einfach zu schön, um nur im gedruckten Kalender verbreitet zu werden“, findet der Regierungspräsident. Daher wird der Kalender nun zum dritten Mal im Großformat präsentiert, natürlich auch mit den passenden Texten darunter.

Englisch für „Senioren“ Neue Kurse – auch zum Auffrischen



- ein Mal pro Woche
- tagsüber in kleinen Gruppen
- keine Vorkenntnisse erforderlich
- Sprechen statt Grammatik
- Mindestalter: **50 Jahre**
- Anfänger u. Fortgeschrittene
- Teilnahme an Reisen möglich
- vor Ort und online
- gemeinsam mit viel Spaß

Sie wollen ... ein paar Worte Englisch mit Ihren Enkeln oder Freunden sprechen?
... englische Begriffe verstehen, die uns täglich begegnen?
... etwas Neues lernen?
... sich auf Reisen verständigen?
... in Gesellschaft aktiv sein und geistig am Ball bleiben?

Im Februar und März starten die neuen Kurse – es informiert Sie: Michael Friesl
☎ 0641-20101322

ELKA
Erfolgreich lernen.
Konzepte im Alter
www.friesl.eu

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 und Verkauf:
Tel. 06 41 - 971 72 53

Kontakt Vertrieb:
Tel. 0 60 51 - 83 32 52
E-Mail: qualitaet@gnz.de

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.

Letzte-Hilfe-Kurs für Erwachsene

Beginn: Montag, 27. Januar, von 15 bis 19 Uhr

GIESSEN | Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen, schafft Grundlagen und hilft mit, die allgemeine ambulante Palliativversorgung zu verbessern. Er ist das Basiswissen für eine sorgende Gesellschaft und wendet sich an Einzelpersonen, Gruppen, Vereine und Betriebe.

Kursaufbau

Der Kurs besteht aus vier Unterrichtseinheiten (Modulen) zu jeweils 45 Minuten. Der komplette Kurs findet an einem Abend statt. Die Moderation erfolgt durch erfah-

rene und zertifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter mit Erfahrung in der Hospiz- und Palliativversorgung.

- Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens
- Modul 2: Vorsorgen und entscheiden
- Modul 3: Leiden lindern
- Modul 4: Abschied nehmen

» Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: info@hospiz-verein-giesSEN.de, 0641-9844486 0.

Bitte melden Sie sich per Mail oder telefonisch an. Die Teilnahme ist kostenlos, Spenden sind erwünscht.



Von Bürgerreporter
Rainer Römer

GIESSEN | Das seit 2008 bestehende Hamburger Duo hat sich in den letzten Jahren weit über den norddeutschen Raum hinaus einen Namen gemacht. Die Musik, die durch das Zusammenspiel von Gitarre und Percussion atmet, besticht durch eine einzigartige Mischung aus Flamenco und Latin, Jazz und Klassik; flamboyant, atmosphärisch und voller Spielfreude – eine Einladung zum Zuhören. Mit Björn Vollmer (Gitarre) und Steffen Hanschmann.

» Freitag, 24. Januar

Selva Negra

Am Freitag, 24. Januar, 20 Uhr in der Vitos-Kapelle



Björn Vollmer (rechts) und Steffen Hanschmann.
FOTO: VERANSTALTER

Uhrzeit: 20 Uhr
Ort: Kapelle der Vitos Klinik Gießen, Licher Str. 106, Gießen
Der Eintritt ist frei.

Am 25. Januar und 8. Februar

The Keller Theatre lädt ein zu Gothic tales



Von Bürgerreporterin
Aliye Inceöz

GIESSEN | Das englischsprachige Keller Theatre freut sich mit zwei Lesun-

gen ins neue Jahr zu starten. Diese finden in Zusammenarbeit mit der Phantastischen Bibliothek Wetzlar statt: Unter dem Titel „English-language Gothic tales“ am Samstag 25. Janu-

ar, „Haunted houses“ sowie am Samstag, 8. Februar, „Over the moor“, jeweils um 20 Uhr (Eintritt um 19.30 Uhr).

» Kleine Bühne, Bleichstraße 28, 35390 Gießen
Karten für beide Veranstaltungen gibt es nur an der Abendkasse der Kleinen Bühne.

Schluss mit Blähungen, Völlegefühl, Magenkrämpfen Endlich Essen wieder genießen

Gut essen? Gerne! Aber bitte mit Genuss! Nur leider machen Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfe manch gesellige Runde zur mühsam ertragenen Qual. Damit Genuss in Zukunft genießbar bleibt, hält die Natur eine Lösung bereit:



Endlich wieder
essen mit Genuss

EINZIGARTIG KOMBINIERT FÜR SCHNELLE LINDERUNG

Bei Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfen bringen GASTEO Magen-Tropfen mit sechs

wertvollen, bitterstoffhaltigen und beruhigenden Heilpflanzen schnelle Linderung. Bitterstoffe, in Wermut-, Benediktenkraut

sefingerkraut, Süßholzwurzel und Kamillenblüten, entspannen und nehmen den Druck aus dem Bauchbereich.

PRAKTISCH AUCH FÜR UNTERWEGS

GASTEO Magen-Tropfen im Dosierfläschchen sind eine einzigartig kombinierte erste Magenhilfe – auch für unterwegs. Nach erstem Gebrauch halten sie noch ganze zwölf Monate. Damit jederzeit und überall Essen ein Genuss bleibt.

1. Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30), E6260-E6269; 2. Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190.
GASTEO® Flüssigkeit zum Einnehmen. Wirkstoffe: Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält 40 Vol.-% Alkohol. (Stand: 11/2022). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden

Anzeige

Blähungen? Völlegefühl?
Magenkrämpfe?

GASTEO®
hilft Deiner Verdauung
über den Berg

Fragen Sie in
Ihrer Apotheke
danach!

PZN 10738439, AVP 10,89 €

Semesterabschlusskonzert

Shakespeare-Werke als sinfonische Musik und vergessene Klassik

GIESSEN | Vertonungen zweier literarischer Werke von Shakespeare bilden den Rahmen des Semesterabschlusskonzerts des Universitätsorchesters der Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU) am 25. Januar 2025 um 19.30 Uhr in der Kongresshalle Gießen.

Universitätsmusikdirektor (UMD) Stefan Ottersbach hat erneut eine Mischung aus bekannten und weniger bekannten Kompositionen ausgewählt. Auf dem Programm stehen die Hamlet-Ouvertüre von Niels Wilhelm Gade, das Konzert für Marimba, Vibraphon und Orchester von Darius Milhaud, das Stück „D'un soir triste“ von Lili Boulanger sowie die Fantasie-Ouvertüre „Romeo und Julia“ von Peter Tschaikowski. Solistin ist die Schlagzeugin Emilia Feil.

„Im 19. Jahrhundert war es sehr verbreitet, Literatur in sinfonische Musik außerhalb der Gattung Oper umzusetzen“, so UMD Ottersbach, der das Universitätsorchester leitet. „Die rein musikalischen Verarbeitungen zweier Theaterstücke von William Shakespeare, die wir beim Semesterabschlusskonzert darbieten, sind Beispiele dafür.“ Zunächst erklingt „Hamlet“. Der dänische Komponist Niels Wilhelm Gade hat in seiner Konzert-Ouvertüre für Orchester die gesamte Emotionalität des Schauspiels in zwölf Minuten Musik dargestellt. Mit einer Vertonung eines weiteren bekannten Shakespeare-Werkes endet das Programm: Das Universitätsorchester spielt die berühmte Fantasie-Ouvertüre „Romeo und Julia“ von Peter Iljitsch Tschaikowski.

Auch hier wird – anders als im Schauspiel – in kurzer Zeit das gesamte Spektrum an Emotionen musikalisch mitreißend dargestellt.

Lange vergessen war ein weiteres Meisterwerk: Lili Boulangers „D'un soir triste“. Entstanden 1917/18 spiegelt es die innere Welt der todkranken Komponistin wider und zeugt von ihrer großen kompositorischen Reife. Boulanger verstarb wenige Wochen nach der Fertigstellung dieses Stücks mit nur 24 Jahren.

Trotz ihres kurzen Lebens und Wirkens hatte die junge Komponistin starken Einfluss auf die nachfolgende Komponistengeneration in Frankreich, im Besonderen auf die „Groupe de six“. Zu dieser gehörte auch Darius Milhaud, der in sein „Concert pour Marimba, Vibraphone et Orchestre“ musikalische Eindrücke aus seiner Zeit als Attaché des französischen Botschafters in Brasilien einfließen ließ.

Vorverkauf

Die Karten für das Konzert in der Kongresshalle Gießen sind über das Haus der Karten (Kreuzplatz 6, Gießen) oder online über den Webshop des Stadttheaters erhältlich. Zuzüglich Vorverkaufsgebühr kosten sie 14 Euro und ermäßigt für Schülerinnen und Schüler sowie Studierende 7 Euro. Restkarten sind auch an der Abendkasse zu erwerben.

» Samstag, 25. Januar, 19.30 Uhr
Kongresshalle Gießen

Hinterland-Cross ASC Breidenbach

Mit heimischer Besetzung



Heinz Barfuss vom TSV Krofdorf-Gleiberg, Sieger der Altersklasse M70 (links) und der Zweitplatzierte Elmar Stein (100 Marathon Club).

FOTO: ANDREAS LÄUFER



Von Bürgerreporter
Andreas Läufer

WETTENBERG / BREIDENBACH |

Dem ASC Breidenbach konnte man zu einer äußerst gelungenen Premiere gratulieren, und es freuten sich nicht wenige, Teil eines „Events“ besonderer Art gewesen zu sein. Vor allem bekamen Männer, die in ihren Herzen „kleine Buben“ geblieben sind, leuchtende Augen beim Anblick der schlammigen Strecke – und das kurz vor Weihnachten.

Ein Filetstück in der hessischen Crosslauf-Szene

Der ASC Breidenbach hatte am letzten Samstag vor den Feiertagen zum Hinterland Cross auf die Wiesen hinter dem Sportfeld des Ortsteils Wiesenbach geladen, und dem Ruf folgten einige ambitionierten Cross-Experten aus Frankfurt oder Berlin und bedauerten dies nicht: Den Hinterland Cross kann man getrost als ein Filetstück in der hessischen Crosslauf-Szene bezeichnen.

Der rührige Verein hatte an der hessisch-nordrheinwestfälischen Grenze für jeden Geschmack etwas im Angebot: Eine Mittelstrecke (4.200 Meter) für Jugend U18, U20 und die Altersklassen der Frauen und Männer, diverse Kurzstrecken für Schüler ab U8 und jeweils eine Langstrecke (6.000 Meter) für Frauen ab U23 und (8.000 Meter) für Männer ebenfalls ab U23.

Aufgeweichte Wiesenstücke, schlammige und rutschige steile Anstiege, Senken, in denen das Wasser knöchel-

hoch stand und der Bachlauf des Mehlbachs, der je nach Distanz bis zu 14-mal zu überspringen war, forderten die Kondition der Leichtathletinnen und Leichtathleten bis aufs Äußerste. Doch gerade deswegen machte diese technisch anspruchsvolle Strecke allen sehr viel Spaß und so manches Mal fühlten sich – zumindest einige Herren – in ihre Kindheit versetzt, was man der Ausrüstung hinterher schon von Weitem ansah.

Nach dem Lauf stand eine sehr umfangreiche Kuchentheke bereit, die durch weitere Kalt- und Warmverpflegung ergänzt wurde. Die Helferinnen und Helfer gaben sich kurz vor Weihnachten sehr viel Mühe, die mit großem Applaus der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie den sonstigen Zuschauern und Besuchern bedacht wurde.

» Aus dem Gießener Raum waren drei Vertreter auf der Langdistanz unterwegs: Sören Seewald (LGV Marathon Gießen) holte sich in der Altersklasse M50 den zweiten Platz, Heinz Barfuß (TSV Krofdorf-Gleiberg) siegte in der M70 und Andreas Läufer (ebenefalls TSV Krofdorf-Gleiberg) erlief sich in der M60 ebenfalls Rang 2.

Es siegte Jakob Stenzel (M30, Spiridon Frankfurt) vor Thorsten Herrig (M35; LAC Olympia 88 Berlin) und Clemens Möller (MHKL; VfL 1860 Marburg). Die Frauenwertung führte Franziska Espter (W35; TV Laasphe) vor Paula Sauer (WHKL; ASC 1990 Breidenbach) und Sonja Kiefer (W35; ebenfalls ASC 1990 Breidenbach) an.

Meine Zeitung – Meine Woche

GIEßENER ZEITUNG

ALTGOLDSTELLE

SOFORT AUSZAHLUNG

IM **globus**

Tel.: 01 76 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

NORMA®

Spezialitäten aus OSTEUROPA



ab Montag, 20. Januar

+++ Im Aktionskühlregal +++

Schlesische Wurst Polen – geräuchert
8 Stück, 735-g-Packung (1 kg = 7,88)

UVP 6,79
5,79* **14% billiger**
735 g

Univer Delikatess Creme Ungarn – Zwiebel-, Knoblauch-, Paprika-, Gulaschcreme, Knoblauch-Chili-Gewürz-Creme, Zwiebel-Chili-Creme oder Paprikamark mild oder scharf, 160-g-Tube (1 kg = 11,19) je Tube

UVP 2,79
1,79* **35% billiger**

+++ Im Aktionskühlregal +++

„Podwawelska“
Brühwurst Polen – mittelgroß
520-g-Packung (1 kg = 8,63)

UVP 5,79
4,49* **22% billiger**
520 g

DREAM
Mandarinen Spanien Kl. I, Sorte: Clemenvilla, Kal. 1X-1, 2,2-kg-Netz (1 kg = 1,66) je Netz

2,2 kg!
3,65* **große Früchte!**

+++ Im Aktionskühlregal +++

Würstchen Polen 7 Stück, 700-g-Packung (1 kg = 7,13)

UVP 5,99
4,99* **16% billiger**
700 g

+++ Im Aktionskühlregal +++

HUNGARIA
Original ungarische Bauernsalami
Ungarn – mild oder pikant
100-g-Packung (1 kg = 17,90) je Packung

UVP 2,59
1,79* **30% billiger**

SEDTA
Horalky/Mila Slowakei – Mila: Waffeln gefüllt mit einer Milchcreme und halbseitig mit Schokolade überzogen; Horalky: Waffeln mit Erdnusscremefüllung 5x50-g-Packung (1 kg = 11,56) je 5er-Pack

UVP 3,29
2,89* **12% billiger**
zum Vergleich: UVP Einzelriegel = 2,66

Speisekartoffeln „Pom'Alliance“, Frankreich
Sorten: Gourmandine/Jazzy, festkochende, gelbfleischige Kartoffel, 2,5-kg-Beutel (1 kg = 1,40) je Beutel

2,5 kg!
3,49*

PERFECT
Color-/Universalwaschmittel Gel
5-l-Flasche für 125 Waschladungen (pro Waschgang -,07) je Flasche

UVP 14,99
8,99* **40% billiger**
5 Liter

MAXIMAL sauber!

Sofia
Weichspüler z.B. Floral Passion, Fresh Morning oder Perfume Pleasure 2,5-l-Flasche für 100 Waschladungen (pro Waschgang -,03) je Flasche

UVP 3,99
2,99* **25% billiger**
2,5 Liter

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

UVP 5,99
4,99* **15% billiger**
zum Vergleich: 4x100-g-Packung = 2,95
800 g

Ente
Metzgerzwiebeln Spanien Kl. I, besonders große Gemüsezwiebeln, geeignet für Salate und Schmorgerichte, Kal. 80/100 + 90/110 mm, 3-kg-Netz (1 kg = 1,11) je Netz

3 kg! **XXL**
3,33* **extra groß!**
(Abbildung ähnlich)

➔ BIS ZU 69% SPAREN

ElleNor
Strickfleece-Mantel mit Coral-Fleece-Futter, für Damen

- 100% Polyester • Kapuze mit Kordelzug weitenregulierbar
- 2 seitliche Eingrifftaschen
- Extra schwere Qualität
- Größen S (36/38) – XL (48/50)

je Mantel

Gräu-Melange

Extra weiche und wärmende Qualität in trendiger Melange-Optik

19,99* **24 Auch online**

MAUI
Thermo-Mikrofleece-Jacke für Damen oder Herren

- Extra schwere Qualität, 100% Polyester
- Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung
- Damen-Größen M – XL
- Herren-Größen M – XXL

je Jacke

Damen Berry/Schwarz

Herren Anthrazit-Melange/Schwarz

69% billiger

UVP 52,95
15,99*

BIOFLIN
Filzcllogs für Damen und Herren

- Damen-Größen 38 – 41
- Herren-Größen 42 – 45

Damen Hellgrau/Rot

Damen Anthrazit/Flieder

Herren Anthrazit

je Paar **9,99***

Leichte EVA-Laufsohle

Filz-Einlegepad im Fersenbereich

Trendige Applikation

Anatomisch vorgeformtes Komfortfußbett

Obermaterial und Decksohle aus hochwertigem Filz (70% Wolle/30% Polyester)

KANGAROO
Phylon-Clogs für Damen und Herren

- Obermaterial aus robustem und leichtem Phylon • Waschbar bei 30°C
- Leichte und flexible Laufsohle

je Paar Größen 38/39 – 44/45

Schwarz/Gräu

Schwarz/Schwarz

Beere/Multi

Mit Warmfutter!

UVP 22,95
12,99* **43% billiger**

LineaFit
Thermo-Fleece-Strumpfhose für Damen

- 90% Polyester, 10% Elasthan
- Optik wie eine normale Feinstrumpfhose
- Trägt nicht auf
- Größen M – XL

Extra hoher Bund mit Shaping-Effekt

Kuschelig wärmendes Fleece-Innenfutter

Schwarz

67% billiger

UVP 39,99
12,99*

Lois
Hüftlips 5er-Pack für Damen

- Reine Baumwolle
- Breite Jacquardelastik an Bund und Beinausschnitt
- Größen M (40/42) – XXL (52/54)

5er-Pack

7,99*

KRAFT
Profi-Werkzeuge 3 Jahre Garantie

Kompakt Bolzenschneider **NEU**

Japanzugsäge mit zwei Klingen

Maßband

Schaber-Set 2-tlg. inkl. 15 Ersatzklingen

5,99* **große Auswahl**

Auch erhältlich:

- Bitsatz 33-tlg., 50 mm
- Säbelsägeblätter 3er-Set
- Mini-Zangen-Set 3-tlg.
- Haftscheitelle Set 8-tlg.
- Schreiner-Winkel-Set 2-tlg.
- Isolierte Schraubendreher 6-tlg.
- Multifunktionswerkzeug 4-tlg.

* 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. Werbebeginn bestellen 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.

24 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

ÖKO-TEST + **NEU** +++ **NEU** +++ **NEU** +++ **NEU** +++

Elcurina
Pfliegende Handcreme mit Kokos und Sheabutter
sehr gut

125-ml-Tube (1 l = 6,80)

Ständig im Sortiment
–,85

Bio-Tofu
2x175g-Packung (1 kg = 6,26)

Ständig im Sortiment
2,19

ÖKO-TEST sehr gut

BIO SONNE
Bio-Tofu geräuchert

Ständig im Sortiment
2,19

Zahlreiche Künstler verzaubern die Gäste

Musik bei Vitos – Programm für das erste Halbjahr



Von Bürgerreporter
Rainer Römer

GIESSEN | Zahlreiche Konzerte finden seit 17 Jahren im Rahmen der Reihe „Musik bei Vitos“ in der Vitos Kapelle in Gießen (Licher Straße 106) statt. Solisten und Gruppen der verschiedensten Musikrichtungen – von Klassik über Chorgesang bis Jazz und Pop – spielen hier im kleinen Rahmen und bei hervorragender Akustik. Der Eintritt ist immer frei.

Termine

Samstag, 11. Januar, 20 Uhr: „Fogel F – biologisch abbaubarer Folk“: Egal ob im Alleingang, zu zweit oder mit Band, Fogel F rettet die Welt. Nicht unbedingt vor dem Klimawandel, Postkolonialismus und Turbokapitalismus. Aber zumindest vor belanglosem Dienstleister-Pop und das ist ja auch schon eine Menge Wert. Die Texte sind tiefgründig und gehen unter die Haut. Ohne großen Pathos und immer mit dem nötigen Schuss Humor und Selbstironie.

Freitag, 24. Januar, 20 Uhr: Selva Negra: Das seit 2008 bestehende Hamburger Duo hat sich in den letzten Jahren weit über den norddeutschen Raum hinaus einen Namen gemacht. Die Musik, die durch das Zusammenspiel von Gitarre und Percussion atmet, besticht durch eine einzigartige Mischung aus Flamenco und Latin, Jazz und Klassik.

Sonntag, 2. Februar, 18 Uhr: Opernduette und Unterhaltungsstücke für Klavier zu 4 Händen: Von Norden nach Süden – von Westen nach Osten. Vierhändige Klavierstücke aus allen Himmelsrichtungen von Schumann, Niccode, Kiel und anderen. Dazu gut bekannte Salonstücke.

Freitag, 7. Februar, 20 Uhr: Monyana Yôle: Am Ufer des Okavango in Botswana aufgewachsen, singt und schreibt Monyana Yôle schon seit ihrer Kindheit. Nachdem sie mit ihrer herausragenden Stimme über Jahre das Who is Who der botswanischen Musikszene als Backing-Sängerin bereicherte, ist für sie jetzt die Zeit gekommen, ihre eigenen Songs in die Welt zu tragen: in einem unwiderstehlichen Sound, der nach Folk und Soul klingt und trotzdem ganz eigen ist. Live präsentiert Monyana Yôle ihre Musik im Trio, zu viert oder zu fünft.

Donnerstag, 13. Februar, 19 Uhr: Semesterabschlusskonzert: Semester-

abschlusskonzert mit dem Chor, Vokalensemble und Solisten des Musikinstituts der Justus-Liebig-Universität. Von Barock bis zur Moderne, Gospel und Instrumentalkompositionen.

Freitag, 21. Februar, 20 Uhr: Christian Wustrau und Band: Das aktuelle Liedermacherprogramm ist eine inspirierende Verbindung von Musik und Lyrik. Einflüsse aus Singer-Songwriter, Chansons, Rock & Pop und klassische Anspielungen gehen spielerisch ineinander über. Die feingefühligen und oft überraschenden Arrangements für Piano, Gitarre, Akkordeon und Cello bilden ein melodioses und harmonisches Grundgerüst, das die Texte musikalisch umrahmt und eindrucksvoll zur Geltung bringt.

Samstag, 1. März, 20 Uhr: Riding with the King: Freuen Sie sich auf Blues vom Feinsten.

Freitag, 7. März, 20 Uhr: „Sing, Sing, Sing“ mit „The Ladies Voice“ und dem „CB-Jazztrio“: The Ladies Voice sind eine vierköpfige Frauen-a-cappella-Gruppe aus Marburg und der Schwalm. Ihre besondere Liebe gilt dem Swing- und Jazzbereich und dem Close Harmony-Gesang im Stil der Andrews Sisters. In ihrem Programm finden sich aber auch deutsche und englische Evergreens aus dem Musical-, Film- und Schlagerbereich bis hin zu Popklassikern aus den 60er- bis 80er-Jahren.

Sonntag, 9. März, 18 Uhr: Opernduette – Gemeinsam-Eins-Sein: Duette und Soli für Sopran und Tenor mit Klavierbegleitung von Händel, Gluck, Beethoven und Berlioz.

Freitag, 14. März, 20 Uhr: 2inJoy „2inJoy“ haben sich längst, auch international, einen guten Ruf erspielt. Ihre Stärken sind jazz-soulig Interpretationen bekannter Pop-Songs, sowie Eigenkompositionen. Das Duo spielt eigene Stücke und interessante Interpretationen von Pop- und Soullklassikern wie z. B. „Billie Jean“, „Don’t stop me now“ und „Sweet Dreams“ in einem jazzigen und souligen Gewand. In einer Art Work-in-Progress hat sich dabei im Laufe der Zeit ein raffiniertes Programm herauskristallisiert.

Freitag, 28. Mai, 20 Uhr: Denn, wenn ich Sehnsucht hab... – Karin Lederle und Daniel Schulz: Eine musikalische Zeitreise durch das Leben der Marlene Dietrich anhand persönlicher Anekdo-

ten und (musik-)historischer Ereignisse. Zu hören gibt es neben bekannten Liedern der Sängerin auch Musik von Kollegen, Mitstreitern und Bewunderern; Friedrich Holländer und Kurt Weill, aber auch Bob Dylan, die Beatles und David Bowie.

Freitag, 4. April, 20 Uhr: Christian Gömpel spielt John Lennon – Give Peace A Chance: Christian Gömpel verehrt John Lennon seit seiner Jugend. Zur akustischen Gitarre präsentiert er die wichtigsten Songs aus Lennon’s Solo Zeit, und gibt zu jedem Song spannende Hintergrundinformation zur Bedeutung und Entstehungsgeschichte.

Freitag, 11. April, 20 Uhr: Mehmet Ergin Solo: Irgendwo im Grenzbereich zwischen Weltmusik, Klassik und Jazz malt Mehmet Ergin mit seiner Musik ein allgemeingültiges Bild, das ausgetretene Pfade verlässt und Grenzen und Barrieren einreißt. Mehmet Ergin nimmt seine Zuhörer mit auf eine musikalische Reise: Sphärisch, mystisch und rhythmisch verbindet er Elemente der westlichen und orientalischen Musik, in die man eintauchen und sich verlieren kann.

Freitag, 25. April, 20 Uhr: Sonia Rutstein: SONiA disappear fear ist eine Liedermacherin aus Baltimore (USA), die seit mehr als 30 Jahren weltweit mit ihren Liedern das Publikum begeistert. Auf 18 ausgezeichneten Alben voller energiegeladener Lieder hat sie ihr Können dokumentiert. Sie teilte die Bühne mit vielen ihrer Helden (Bruce Springsteen, Peter, Paul & Mary, Billy Bragg, Chris Thile, Sarah McLachlan, Emmy Lou Harris, Sheryl Crow, Pete Seeger uvm.).

Samstag, 3. Mai, 20 Uhr: „Johann Wolfgang von Wetzlar – eine konzertante Szenerie“: Eine Mischung aus Musik und Comedy ist die Sache des Sängers/Liedschreibers Matthias Meurer. In seinem neuen Programm „Johann Wolfgang von Wetzlar“, wie gewohnt begleitet von Stefan Seitz Piano und Steffen Hanschmann Percussion, katapultiert er den berühmtesten deutschen Dichterstern Johann Wolfgang von Goethe, gespielt von Stefan Vogel, in die Neuzeit.

Samstag, 17. Mai, 20 Uhr: Colors Of Blue: Blues – irgendwie immer dasselbe? Nicht bei Colors Of Blue. In ganz eigenständigen Interpretationen verbinden sich hier Worksongs mit Rhythm &

Blues, zeitgenössische Americana-Songs mit dem Delta-Blues der alten Meister, Country-Blues mit Jazz, mehrstimmige Vocals mit gefühlvollen Gitarrenklängen – ein buntes Roadmovie durch den gesamten amerikanischen Süden.

Freitag, 23. Mai, 20 Uhr: Abi Wallenstein und Dale King: Mit Abi Wallenstein kommt eine Ikone des europäischen Blues in die Vitos-Kapelle. Die Menschen lieben den hageren Grauhaarigen mit dem jugenhaften Lachen und der warmen Ausstrahlung. Seine scheinbar einfache Spielweise, die von rhythmischen Bassläufen und gleichzeitig gespielten Akkorden und Melodie-Linien geprägt ist, fasziniert Musikliebhaber über Genre-Grenzen hinweg. Dale King ist einer der besten Mundharmonikaspieler der Blues Szene – und noch viel mehr als das.

Samstag, 7. Juni: Halva – eine musikalische Erkundung Osteuropas: Halva macht Musik im traditionellen osteuropäischen Stil. Momentan liegt der Fokus auf griechischer und rumänischer Musik. Die Band verfolgt einen einmaligen Ansatz: Sie spielt ausschließlich Neukompositionen von Bandleader Nicolaas Cottenie, die von traditionellem Repertoire und dem entsprechenden Stil inspiriert sind. Das Ergebnis ist Musik, die eine tiefe Energie atmet, die zum Tanzen einlädt. Es ist eine Musik, die den Geist und das Herz anspricht. Halva ist dafür bekannt, mit abwechslungsreichen und subtilen Variationen des Bandsounds und mit der ausdrucksstarken und virtuoseren Spielweise das Publikum zu verzaubern.

Freitag, 13. Juni, 20 Uhr: Malte Viefs Kammer: Mit einem erstaunlichen Gespinnst aus Kontrapunkt, klassischen Formen, barocken Harmoniefolgen, poppigen Melodien und dem Drive der Rockmusik nehmen Malte Vief (Gitarren) und Florian Mayer (Geige) ihre Hörer mit auf eine emotionale Reise.

Samstag, 21. Juni, 20 Uhr: Blueschor Laubach: Aus einem Projekt-Chor, der sich jedes Jahr zum Blues-Festival in Laubach neu formierte, entstand vor vielen Jahren der Blues-Chor Laubach e.V. Der Blues-Chor ist ein gemischter Chor. Die Sänger und Sängerinnen sind zwischen 16 und 70 Jahre alt. Doch nicht nur das Blues-Feeling bestimmt ihre Lieder. Zum Repertoire gehören auch Spirituals, jazzige und rockige Töne.

Ein neues Zuhause für Corn & Flakes

Zwei Spitzschwanzamadinen suchen liebevolle Betreuung

Tiervermittlung



Von Tierheim Gießen

GIESSEN | In einer Welt, in der Haustiere oft wie Familienmitglieder behandelt werden, suchen zwei charmante Spitzschwanzamadinen, Corn und Flakes, ein neues Zuhause. Diese beiden farbenprächtigen Vögel, die durch ihre schwarz-braune Gefiederzeichnung auffallen, benötigen dringend ein liebevolles Heim, in dem sie artgerecht gehalten werden können.

» Spitzschwanzamadinen gehören zu den **Prachtfinken** Australiens.

Stammdaten: Spitzschwanz Amadinen, schwarz-braun, Alter unbekannt, Innenhaltung.



Die zwei Spitzschwanzamadinen Corn & Flakes.

FOTO: ASTRID WEBER FOTOGRAFIE

Haltung und Pflege

- Ernährung: Ihre Ernährung besteht hauptsächlich aus speziellen Prachtfinken-Mischungen, die Samen und gelegentlich auch Insekten beinhalten.
- Umgebung: Eine saubere Umgebung ist entscheidend für ihr Wohlbefinden. Regelmäßige Reinigung des Käfigs oder der Voliere ist ein Muss.
- Gesundheit: Regelmäßige Gesundheitschecks durch einen vogelkundigen Tierarzt sind empfehlenswert,

um sicherzustellen, dass die Vögel gesund bleiben.

- Unterbringung: Geräumige Käfige oder Volieren. Wichtig ist eine Umgebung mit ausreichend Platz zum Fliegen und Beschäftigungsmöglichkeiten wie Sitzstangen und Spielzeug.

» Tierschutzverein Gießen
Vixröder Straße 16, 35396 Gießen
Telefon: 0641-52251
E-Mail: info@tsv-giessen.de
<http://www.tsv-giessen.de>

Eine rätselhafte Geschichte

Tiervermittlung



Von Bürgerreporterin Ilse Toth

HEUCHELHEIM | Im Sommer letzten Jahres tauchte eine heimatlose Katze mit Kitten auf einer Terrasse in Pohlheim Grüningen auf. Die Katzenfreundin half, die Tiere einzufangen. Mutterkatze Saphira und zwei Kitten sind nun in einer Pflegestelle. Ein drittes Kitten ist verschwunden. Saphira ist eine reinrassige Scottish Fold, was auf eine verbotene Quälzucht hinweist. Die Tieroase sucht nun ein sicheres Zuhause für die Katzen.

» www.tieroase-heuchelheim.de, iluja@gmx.de, Telefon: 0178-2189491.



Eines der Kitten.

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 vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.



Müde und beanspruchte Muskeln? Viele vertrauen dabei auf Rubaxx Cannabis CBD Gel.



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.

IN IHRER APOTHEKE ERHÄLTlich

Für Ihre Apotheke: **Rubaxx Cannabis CBD Gel** (PZN 18731655)

www.rubaxx-cannabis.de

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

Was ist eine Pflegestelle?

„Wir sind immer auf der Suche“



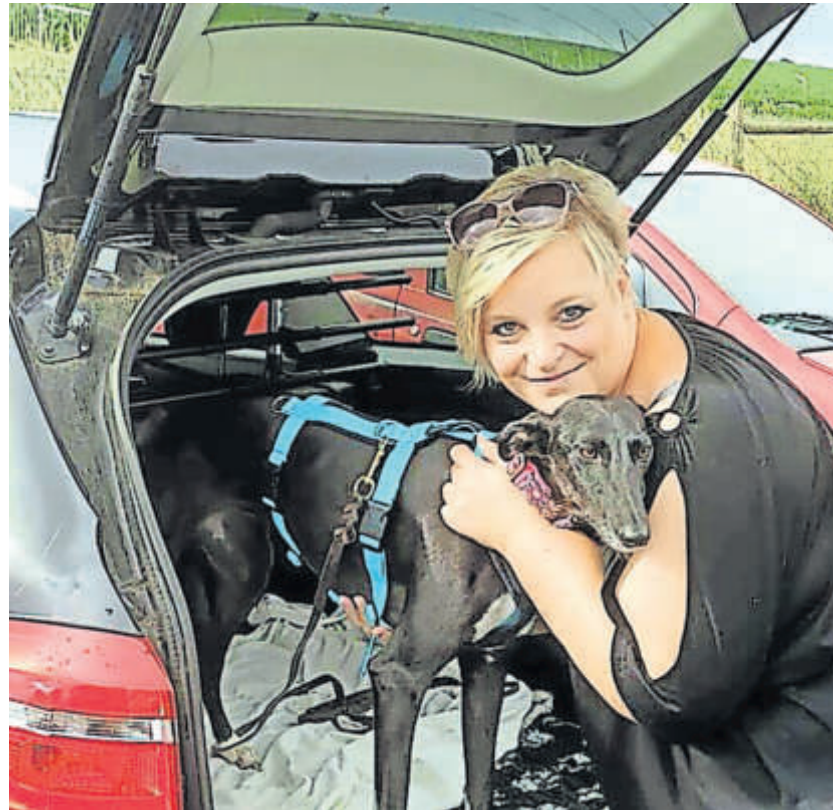
Von Bürgerreporterin
Ilse Toth

HEUCHELHEIM | Die Tieroase Heuchelheim wurde 2005 im September gegründet. Wir haben kein Tierheim, sondern arbeiten mit privaten Pflegestellen.

Tiere sind in Pflegefamilien untergebracht

Das heißt, unsere Vermittlungstiere leben bei den Pflegefamilien im häuslichen Rahmen, bis sie von geeigneten Menschen adoptiert werden. Kosten für Tierarzt und Futter werden von uns übernommen. Hunde sind von uns versichert. Katzen dürfen keinen Freigang haben, sondern leben bis zur Adoption im Haus. Wir sind immer auf der Suche nach geeigneten Pflegestellen.

Der Grund ist, dass viele der Pflegefamilien sich so in ihre vierbeinigen Pfleglinge verlieben, dass sie die Tiere selbst adoptieren. Schön für die Vierbeiner, schlecht für uns. Denn jetzt heißt es, neue Pflegefamilien zu



Julia, die bei sich Zuhause eine Pflegestelle für Hunde hat.

finden, damit wir Tieren in Not helfen können.

Auf dem Foto ist Julia, eine tolle und erfahrene Pflegestelle für Hunde. Besonders Galgos, denen in Spanien viel Leid angetan wird, liegen ihr am Herzen. Aber auch andere Hunde finden immer wieder bei ihr ein vorübergehendes Zuhause.

Kontaktmöglichkeiten

Sollten Sie neugierig geworden sein, bitte Kontakt zu Julia unter Telefonnummer 0160-8515898 für Hunde, Mailadresse: Julia.reitz@gmx.net

Wenn Sie eine oder zwei Katzen zur Pflege nehmen möchten, rufen Sie bitte 01782189491 an, Mailadresse: iluja@gmx.de

» Weitere Informationen gibt es unter www.tieroase-heuchelheim.de

- Anzeige -

Teilnehmer für eine Studie gesucht:

„Aktiv Bauchfett verlieren – der Schlüssel zur Gesundheit!“

ALTEN-BUSECK | Trotz unzähliger Diätprogramme steigt die Zahl der Menschen mit Gewichtsproblemen weiter an. 55 Prozent der deutschen Frauen und 65 Prozent der deutschen Männer sind übergewichtig – Tendenz steigend. Neueste medizinische Forschungen zeigen, dass Übergewicht und insbesondere das innere Bauchfett, das sogenannte viszerale Fett, besonders gefährlich für die Gesundheit sein können. Das innere Bauchfett wird mit einem erhöhten Risiko für verschiedene chronische Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herzerkrankungen, Bluthochdruck etc., dem sogenannten metabolischen Syndrom, in Verbindung gebracht. Daher ist die Erforschung von effektiven und nachhaltigen Methoden zur Gewichts- und Bauchfettreduktion von großer Bedeutung.

Der Mein Club im Top-Sport-Park aus Alten-Buseck möchte in Zusammenarbeit mit der GfBE (Gesellschaft für Bewegungs- und Ernährungsanalysen) und myline (führendes Abnehmprogramm der Fitnessbranche) beweisen, dass durch gesunde Ernährung und

Krafttraining neben einem Gesamtgewichtsverlust auch das viszerale Bauchfett abnimmt und somit die Gesundheit gestärkt werden kann. Jetzt werden 50 untrainierte Teilnehmer ab 25 Jahren gesucht, die an der Studie teilnehmen wollen.

Vier Wochen Abnehmprogramm

Vier Wochen lang werden Olaf Rolle (Studiuleiter) und sein Team im Mein Club Fitness- und Gesundheitszentrum die Teilnehmer persönlich durch ein alltagstaugliches Abnehmprogramm begleiten. Zudem erhalten alle Teilnehmer ein auf sie abgestimmtes Trainingsprogramm, um das größte fettverbrennende Organ des Körpers, die Muskeln, zu aktivieren. „Kalorien durch richtiges Muskeltraining verbrennen, anstatt immer weniger zu essen. Richtiges Muskeltraining bedeutet, in kurzer Zeit (nur zwei bis drei Stunden pro Woche) ein Maximum an Energie zu verbrauchen, um den Stoffwechsel dauerhaft zu beschleunigen. Die Folge: Anstatt beim Abnehmen weniger zu essen ist dadurch mehr

essen möglich!“, so Olaf Rolle. Das Körpergefühl und die Gesundheit verbessern sich in vier Wochen. „Uns geht es darum, genau herauszufinden, was die Teilnehmer innerhalb von vier Wochen erreichen können. Die Teilnehmer können in dieser Zeit zwischen vier und sechs Kilo abnehmen. Das Körperfett, besonders das viszerale Bauchfett, der Cholesterinspiegel und der Blutdruck können sich innerhalb dieser Zeit regulieren, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich und sogar kleine „Wehwechen“ an Rücken, Nacken, Gelenken etc. können verschwinden“. Zusätzlich zu den modernsten Trainingsgeräten setzen wir unsere High-tech Medical Fitness & Beauty-Anwendungen (Lymphdrainage, Wasserstrahlmassage-Liege, EMShape X - Bauch weg im Liegen, uvm.) mit ein. Diese Anwendungen unterstützen das aktive Programm bzw. machen den Erfolg überhaupt erst möglich. Der Selbstkostenpreis für die Studie, inklusive vier Wochen Training im Mein Club, einer umfangreichen Körperanalyse am Anfang und am Ende der Studie, dem Studienbegleitbuch mit vie-



Studienbegleitung:
Olaf Rolle, Studiuleiter

len leckeren Rezeptvorschlägen zum Abnehmen, sowie Nutzung der Medical Fitness & Beauty-Anwendungen beträgt nur 69 Euro.

» Interessierte sollten gleich zum Telefonhörer greifen und sich im Mein Club unter der Nummer 06408/9698507 melden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Bei Interesse bitte bis 31. März 2025 im TOP-Sports melden.

BUNDESWEITE STUDIE

AKTIV BAUCHFETT

VERLIEREN!

DER SCHLÜSSEL
ZUR GESUNDHEIT!

Wir suchen:

50 untrainierte Teilnehmer ab 25 Jahren,

die an einer **4-wöchigen Studie** teilnehmen möchten. Wir wollen beweisen, dass man effektiv abnehmen und damit auch das gefährliche innere Bauchfett (viszeral) verlieren kann.

Sie erhalten:

- ✓ **Gesundheitsanalyse**
Messung von Körperfett, Wasser, Bauchumfang, Muskeln und Gewicht.
- ✓ **4 Wochen Training** mit Einweisung in ein Stoffwechseltraining zur Fettverbrennung und zur Reduzierung des Bauchumfangs.
- ✓ 4 spannende **Studienvideos** zu den Themen:
„Dauerhaft abnehmen“
„Die Wirkung des viszeralen Bauchfetts“
„Der Darm das Nr. 1 Immunzentrum“
„Muskeltraining - der Impfstoff für Gesundheit“
- ✓ inkl. **Studienbegleitbuch** mit vielen leckeren alltagstauglichen Rezepten zur Gewichtsabnahme
- ✓ inkl. Nutzung unserer **MEDICAL FITNESS & BEAUTY-ANWENDUNGEN**, z.B. EMSHAPE X -Bauch weg im Liegen, Lymphdrainage, Wasserstrahl-Massageliege

Einmalige Studiogebühr: **69 €**

Mehr Informationen:

Bitte rufen Sie an und informieren Sie sich über die stark begrenzten Teilnehmerplätze unter:

Tel.: 0 64 08 – 96 98 507

Anmeldeschluss: 31. 3. 2025

myline
aktiv schlank.

GfBE
Gesellschaft für
Bewegungs- & Ernährungsanalysen

MEIN CLUB
TOP-SPORT-PARK

„Das falsche Fenster“

Die Lehnheimer Theatergruppe erfreute Publikum



Von Bürgerreporter
Heiner Klose

GRÜNBERG | Der Theatergruppe Lehnheim liegt es am Herzen, dass das Publikum herzlich über eine lustige Geschichte lachen kann. So erging es auch dem Seniorenclub der evang. Stadtkirche Grünberg, die bei einer vorletzten Aufführung im Dorfgemeinschaftshaus mit zugegen war.

Seit Jahren ist die Lehnheimer Theatergruppe auf Komödien und Lustspiele spezialisiert. Nicht immer eine leichte Aufgabe, denn für die Schauspieler gilt die Faustregel: „Es ist leichter ein Publikum zum Weinen zu bringen als zum Lachen!“

Ein unterhaltsames Lustspiel

In dem Stück geht es um den schüchternen und tollpatschigen Ratsschreiber Willibert, der sich in die Tochter des als Tyrannen verschrienen Bürgermeisters verliebt. Die schroffe sowie liebenswerte Köchin des Bürgermeisters erfährt von seiner Zuneigung und rät ihm, bei seiner Angebeteten nachts „fensterln“ zu gehen. Doch weil sich der nervöse Ratsschreiber zuvor beim Mut antrinken ein Glas zuviel gönnt, ver-



Die Darstellerinnen und Darsteller glänzen in ihren Rollen auf der Bühne. Dass viel Spaß garantiert ist, bewiesen die sieben ausverkauften Aufführungen im Lehnheimer DGH.

FOTO: HEINER KLOSE

wechselt ER die Fenster und landet vor dem Haus der Pfarrhaushälterin, wobei der Ärger vorprogrammiert ist! So entsteht eine unterhaltsame Geschichte über die Suche nach dem Schuldigen, die vor Verwicklungen nur so strotzt. Es gab bei jeder Szene Lacher aus dem Publikum, und mit Applaus wurde nicht gespart.

Als absolute Highlights entpuppen sich Alois Hummel als Bürgermeister, der nur zu oft pöbelnd wie ein Gurilla durch den Raum stapft. Auguste als Köchin, die schnörkellos und unverblümt ande-

ren ihre Meinung geigt, sowie Ratsschreiber Willibert – treudoof so verliebt. Hoch- oder Merkwürden Langerbein als Pfarrer und dessen Haushälterin Brunhilde, gepaart mit der Witwe Schröder gaben auch ein cooles Bild ab. Alle Rollen waren genial besetzt, und die Schauspieler des Lehnheimer Theaters lebten ihre Rollen und versprühten volle Energie.

Sprachkombination von Dialekt mit vielen alten und nicht mehr gebräuchlichen Begriffen und Hochdeutsch war ein reines Sprachwunder.

Die Rollen waren den Darstellerinnen und Darstellern wie auf den Leib geschrieben. Die Regie führten Karin Kühn und Carina Greb und für die Maske waren Sandra Tröller, Isabelle Meinhart und Hannah Theis verantwortlich. Ton und Technik: Nico Horst, Marvin Reitz, Thomas Reitz, Jonas Becker und Sebastian Traum.

Karin Kühn informierte bei der Begrüßung bei den Vorstellungen über die sozialen Projekte, welche von der Theatergruppe schon verwirklicht wurden und welche noch geplant sind.

Einblicke in den Studienalltag und weitere Infos

Hochschulinformationstage an der Universität Gießen und der THM am 29. und 30. Januar

GIESSEN | Einblicke in den Studienalltag und wertvolle Informationen zu Studieninhalten, Anforderungen und Berufsperspektiven – dies bieten die Hochschulinformationstage (HIT) der Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU) und der Technischen Hochschule Mittelhessen (THM) auch in diesem Jahr. Am Mittwoch, den 29., und Donnerstag, den 30. Januar, öffnen beide Hochschulen ihre Türen und laden Studieninteressierte ein, die vielfältigen Studienangebote kennenzulernen und Hochschulluft zu schnuppern. Das Programm umfasst Studiengänge aus den Natur-, Ingenieur- und Lebenswissenschaften, den Sozial-, Rechts- und Wirtschaftswissenschaften sowie Geistes- und Kulturwissenschaften. Auch Lehramts- und duale Studiengänge werden vorgestellt.

Ein Studium bietet zahlreiche Vorteile, die über die reine Wissensvermittlung hinausgehen. Es eröffnet vielfältige berufliche Perspektiven und erhöht die

Chancen auf eine erfolgreiche Karriere. Studierende entwickeln wichtige Schlüsselkompetenzen wie kritisches Denken, Problemlösungsfähigkeiten und Teamarbeit. „Die Hochschulinformationstage sind eine großartige Gelegenheit für junge Menschen, deren Schulabschluss näher rückt, sich ein umfassendes Bild von den Studiemöglichkeiten an der JLU und der THM zu machen“, sagt Prof. Dr. Katharina Lorenz, Präsidentin der JLU. „Wir freuen uns darauf, viele neugierige und motivierte Studieninteressierte bei uns begrüßen zu dürfen“, ergänzt Prof. Dr. Matthias Willems, Präsident der THM.

Infos zum Studienangebot vor Ort an den Hochschulen

An den Vormittagen des 29. und 30. Januar lernen Interessierte im Rahmen der Fachprogramme das Studienangebot der JLU und der THM in Gießen, Friedberg und Wetzlar kennen. Das

Programm bietet spannende Vorträge, Laborführungen und persönliche Gespräche mit Lehrenden und Studierenden. So können die Teilnehmenden mehr über ihren Wunschstudiengang erfahren und Anregungen für die Studienwahl bekommen.

Onlineprogramm am 28. Januar

Zusätzlich zu den Fachprogrammen vor Ort gibt es am Dienstag, 28. Januar, Onlineveranstaltungen der HIT mit fächerübergreifenden Informationen rund ums Studium.

Themen wie Studienwahl, Bewerbung, Studienfinanzierung und Auslandsaufenthalte während des Studiums werden abgedeckt. Einige Fächer bieten an diesem Tag zudem ein Onlineprogramm an.

Informationen zur Anmeldung

Die Teilnahme an den HIT 2025 ist kos-

tenlos. Für die Fachprogramme vor Ort jedoch eine Anmeldung erforderlich. Anmeldeschluss ist der 22. Januar. Am Onlineprogramm kann ohne vorherige Anmeldung teilgenommen werden. Weitere Informationen und das vollständige Programm gibt es auf den Webseiten der JLU und THM unter www.unigiessen.de/hit und www.thm.de/hit.

Anmeldung bis 22. Januar erforderlich

Hochschulinformationstage von JLU und THM Fachprogramme vor Ort (Anmeldung bis 22. Januar erforderlich): Mittwoch, 29. Januar, und Donnerstag, 30. Januar. Zusätzliche Onlineveranstaltungen (ohne Anmeldung): Dienstag, 28. Januar.

» Weitere Informationen:
www.uni-giessen.de/hit
www.thm.de/hit

Hürden und Chancen

Was das Geschäftskonzept Franchise bedeutet

Aus einer gut bezahlten und sicheren Festanstellung in die Selbstständigkeit: Alan Hughes hat den Schritt gewagt. Wobei er nicht als Einzelunternehmer durchstartete. Vielmehr nutzt er seit seiner Existenzgründung ein etabliertes Geschäftskonzept. Hughes ist Franchisepartner von Enerix, hat einen eigenen Photovoltaikbetrieb in Betzdorf im Westerwald und beschäftigt inzwischen fast 60 Mitarbeiter. „Bereut habe ich meinen beruflichen Wechsel nie, im Gegenteil“, sagt Hughes.

Franchise als Vertriebssystem

Stichwort Franchise: Hierbei ist von einem Vertriebssystem zwischen einem bestehenden Unternehmen, dem Franchisegeber, und in der Regel mehreren Unternehmensgründern, den Franchisenehmenden, die Rede. Der Franchisegeber erlaubt seinen Kooperationspartnern per Vertrag, gegen Gebühr sein entwickeltes Geschäftsmodell für eine festgelegte Zeit zu nutzen. Franchisenehmende haben damit das Recht, Waren des Franchisegebers zu verkaufen oder Dienstleistungen zu vertreiben.

Franchise: Für fünf bis zehn Jahre verpflichtet

„Das ist eine Win-Win-Situation für beide Seiten“, sagt Jan Schmelzle vom Deutschen Franchiseverband in Berlin. Der Franchisenehmer profitiere vom Know-how des Franchisegebers, vermeide Gründungsfehler und minimiere das Risiko, mit der eigenen Existenzgründung zu scheitern.

Fundgrube

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.

FRÜHJAHRANGEBOTE!
LANDSCHAFTSGÄRTNER: Pflaster- und Natursteinverlegung, Terrassen-, Mauer- und Zaunarbeiten, Reparaturen, Rasen einsäen, Rollrasen verlegen, Hecken-, Baumschnittentsorgung.
www.aslangartenservice.de
 Bis 50 km. tel. 0178 - 9 36 86 72

Garten- und Landschaftsbau SONNE
 Gartenpflege, Hecken- und Baumschnitt, Carports und Gartenhäuser, Zaunbau und Erdarbeiten.
 Im Umkreis von 50 km um Gießen!
info@gartenlandschaftsbau-sonne.de
 Tel.: 0641-4418983 und 0176-76791454



Alan Hughes ist Franchisepartner von Enerix, hat einen eigenen Photovoltaikbetrieb in Betzdorf und beschäftigt fast 60 Mitarbeiter. FOTO: THOMAS FREY/DPA-MAG

tenzgründung zu scheitern. Der Franchisegeber wiederum kann auf eigenständige Unternehmer bauen, die vor Ort das Geschäft managen. Franchisenehmende verpflichten sich gegenüber dem Franchisegeber zu meist zwischen fünf und zehn Jahren. „Oftmals geht ein Vertrag danach in die Verlängerung“, so Schmelzle. Was Alan Hughes begeisterte: „Ich konnte nach der Existenzgründung sofort mit einem bewährten Konzept loslegen und musste mir nicht erst mühselig eine vernünftige Marketing-Strategie erarbeiten oder eine ansprechende Website in Auftrag geben.“ All das wird nämlich vom Franchisegeber vorgegeben. Und das kann viel

wert sein. „Gerade eine digitale Infrastruktur oder auch ein professionelles Marketing können für einen Einzelunternehmer derart ins Geld gehen, dass sie daran scheitern können“, sagt Jan Schmelzle. Wer in ein erfolgreiches Franchisesystem einsteigt, hat auch bei Banken oftmals gute Karten, einen Kredit für das mitzubringende Eigenkapital zu bekommen. „Eine bekannte und bewährte Marke und ein schlüssiges Konzept überzeugt in aller Regel Geldinstitute, ein Darlehen zu gewähren“, so Schmelzle. Bevor Franchisenehmer durchstarten sollten sie das franchisegebende Unternehmen auf Herz und Nieren ab-

klopfen. Passen die wirtschaftlichen Rahmendaten, die Interessen und die Zielsetzung zueinander?

Wie das Bundeswirtschaftsministerium in einer Broschüre empfiehlt, ist es hilfreich, vorab zu reflektieren, welches Wissen man bereits mitbringt und ob man bei fehlender Erfahrung vom Franchisegeber ausreichend unterstützt wird.

Wichtig sei, sich vor Vertragsabschluss vom Franchisegeber Referenzen einzuholen und mit mehreren Franchisenehmern über deren Erfahrungen zu sprechen.

„Wir Enerix-Franchisenehmer untereinander stehen uns mit Rat und Tat zur Seite, wenn es mal irgendwo hakt“, sagt Hughes. Dass alle unter einer Marke arbeiten, bedeutet aber auch: Wenn der Ruf durch einen beschädigt wird, betrifft dies alle Franchisenehmenden des Unternehmens.

Hohe Leistungsbereitschaft: 60 Stunden pro Woche

Was angehenden Franchisenehmern bewusst sein sollte: „Ohne eine enorm hohe Leistungsbereitschaft geht es nicht“, sagt Jan Schmelzle. So sieht es auch Alan Hughes. „Man muss ordentlich Gas geben.“ Wer auf eine geregelte 40-Stunden-Arbeitswoche setzt, ist fehl am Platz. Eher sind es 60 Stunden in der Woche.

Franchisenehmende sind außerdem immer Teil eines Systems und müssen regelmäßig Gebühren an das franchisegebende Unternehmen entrichten. Angaben des Bundeswirtschaftsministeriums zufolge liegen die Einstiegsgebühren liegen je nach Konzept meist zwischen 5000 und 25 000 Euro.

Die laufenden Gebühren sollten sich im Rahmen von 1 bis 15 Prozent des monatlichen Netto-Umsatzes halten.

WIR SUCHEN SIE:
 Sachbearbeiter/in Buchhaltung (m/w/d) in Teilzeit 20-25h

| | | |
|---|--|--|
| <p>Ihre Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bank- und Kassenbuchhaltung • Korrespondenz mit Lieferanten und Kunden • Mahnwesen • Bestandspflege und Abgleich • Faktura • Unterstützung im Monats-/Jahresabschluss • Zulassungen, Abmeldungen | <p>Was Sie mitbringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abgeschlossene kaufmännische Berufsausbildung • Strukturierte Arbeitsweise • Organisationstalent • Flexibilität und Belastbarkeit • Sicherer Umgang mit PC und MS-Office | <p>Was wir Ihnen bieten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein sympathisches Team • Abwechslungsreiche Aufgaben • Verantwortungsvolle, breit gefächerte Aufgabengebiete • Einen modernen Arbeitsplatz • Schulungs- und Weiterbildungsförderung • Leistungsgerechte Bezahlung |
|---|--|--|

Bewerbung per Telefon 06181 42 433-13 oder E-Mail: t.moeller@huettlrent.de

HÜTTLrent GmbH | Robert-Bosch-Str. 2-4 | 63477 Maintal www.caravan-huettl.de

Bis zu 50 % 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

**Ständig stark
reduziert
Geräte!**

**Da lohnt sich
auch der
weiteste
Weg!**

**Solange
Vorrat reicht!**



- Waschmaschinen
- Wäschetrockner
- Kühlschränke
- Gefrierschränke
- Elektroherde
- Ceranplatten
- Backöfen
- AIB-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