



Die sechs Künstlerinnen der Sosolya Undugu Dance Academy mit ihrem künstlerischen Leiter Ronald Ssemaganda (links) und dem Gründer und Leiter der Einrichtung, Markt Mugwanya (rechts).

FOTO: SOSOLYA UNDUGU DANCE ACADEMY 2026

Ugandische Tanzkunst zu Gast in Laubach

SUDA tritt am Sonntag bei den Schlossparkkonzerten auf

LAUBACH | Am morgigen Sonntag, 26. Juli, ab circa 16.30 Uhr ist die Sosolya Undugu Dance Academy (SUDA) aus Ugandas Hauptstadt Kampala zu Gast in Laubach und tritt im Rahmen der Schlosskonzerte mit traditionellen ugandischen Tänzen und Musiken auf. Ihre Shows sind eine Reise durch das kulturell bunte Uganda mit mehr als 60 Stämmen, die allesamt ihre traditionellen Tänze haben. Auch werden im Rahmen der Shows die Trommeln vorgestellt, die seit Jahrhunderten ein wichti-

ges Kommunikationsmittel sind. Hinter der SUDA verbirgt sich eine gemeinnützige Einrichtung, die seit 35 Jahren Kindern mit prekärem Hintergrund ein Zuhause bietet und ihnen den Schulbesuch ermöglicht. Darüber hinaus wird jedes Kind künstlerisch gefördert, sei es im Trommeln, im Musizieren, im Tanzen, im Schauspiel oder der Malerei. Die sechs Künstlerinnen und Künstler sind Multitalente. Sie tanzen, musizieren und trommeln auf professionellem Niveau. Schon viermal waren Jugend-

gruppen der Sosolya Undugu Dance Academy im Landkreis und haben im Rahmen von deutsch-ugandischen Klimacamps mit Gleichaltrigen aus dem Kreis eine Woche lang zusammengelebt, über Klimaverantwortung, Klimafolge und Nachhaltigkeit diskutiert und die Ergebnisse musikalisch aufgeführt. Vorab zu hören sind ab 15 Uhr Matthias Lenz und Karina.

» Der Eintritt zu den Schlossparkkonzerten ist frei.

Heute in der GZ:

- » Veranstaltungen Seite 3
- » Kirmes in Waldgirmes Seiten 6-7
- » Seefest in Inheiden Seiten 8-9

Führung im Brunnental

GRÜNBERG | Am Samstag, den 1. August findet eine Führung zur Geschichte der Wasserkunst statt. Die Teilnehmenden haben dabei die Möglichkeit, in die Entwicklung der Grünberger Wasserversorgung einzutauchen. Als besonderer Höhepunkt wird eine kurze Szene aus dem Jahr 1419 dargestellt: In historischen Kostümen lassen Darsteller die Begegnung zwischen Heinrich von Hatzfeld und dem damaligen Grünberger Bürgermeister im Brunnental lebendig werden. Ergänzend dazu vermitteln eine Ausstellung sowie eine fachkundige Führung anschaulich die Entwicklung der „Wasserkunst“ vom 15. Jahrhundert bis in die Gegenwart. Die Führung beginnt um 15 Uhr und startet am Grünberger Marktplatz.

» Um Anmeldung wird gebeten: 06401-804120 oder tourismus@gruenberg.de. Die Gästeführer freuen sich über eine Spende. Die Gästeführer freuen sich über eine Spende.

Lyriklesung mit Jule Weber

„ich zeichne meinen standort auf die haut“

GIESSEN | In *ich zeichne meinen standort auf die haut* navigiert Lyrikerin Jule Weber durch eine laute, chaotische Welt. Dabei findet sie Worte, die Halt geben und direkt ins Herz treffen.

Lyrik, die nachhallt

Ihre Gedichte kreisen ums Verstehen und Vermissen und um unser Verhältnis zur Welt. Dabei greift sie nach den Momenten, die uns prägen. Weber schreibt von in uns brennenden Fragen. Dabei spürt sie dem Paradoxon von sozialer Gemeinschaft und Einsamkeit nach und macht fassbar, wie das Weltgeschehen

unbemerkt in unser Inneres sickert. Politisch und sprachverliebt, eigensinnig, zart und feministisch entfaltet dieser Gedichtband eine klare, sensible Sprache mit feinem Humor. Die Worte sind dabei so treffend, dass einem beim Lesen nicht selten ein »Genau so ist es« über die Lippen rutscht.

» Montag, 17. August, 19 Uhr
Schulbibliothek im Landgraf-Ludwigs-Gymnasium
Reichenberger Str. 3, Gießen
Eintritt: 6 Euro | ermäßigt 4 Euro | LZG-Mitglieder frei
Moderation: Anette Hinkel (LLG|LZG)

Goldankauf

Wir zahlen BAR sowie per Echtzeitüberweisung
Verkaufen Sie uns ihr:

» Altgold » Zahngold » Uhren » Silber » Bruchgold » Münzen » Besteck » u.v.m...

Goldschmuck

Goldmünzen und -barren

Zahngold

Silbermünzen

Wir kaufen:

- Altgold • Markenuhren • Zahngold • Bruchgold
- Silberbesteck • Gold-Münzen • Diamanten

Juwelier
GOLDBERG®

Mo. – Fr. 10 bis 18 Uhr
Sa. von 10 bis 16 Uhr

Marktplatz 2

35390 Gießen

Tel. 0641 3012582



Keine Wasserentnahme aus Seen, Flüssen und Bächen

Landkreis Gießen reagiert auf anhaltende Trockenheit und fehlende Niederschläge

LANDKREIS GIESSEN | Der Landkreis Gießen untersagt aufgrund der anhaltenden Trockenheit die Wasserentnahme aus oberirdischen Gewässern wie Bächen, Flüssen oder Seen seit dem vergangenen Samstag, 18. Juli.

Ziel: Naturhaushalt schützen und Verringerung der Wasserstände verhindern

Der Fachdienst Wasser- und Bodenschutz erlässt eine entsprechende Allgemeinverfügung, die an diesem Tag in Kraft tritt und bis auf Weiteres gilt.

Ziel der Einschränkung ist es, den Naturhaushalt zu schützen und eine zusätzliche Verringerung der ohnehin schon niedrigen Wasserstände zu verhindern.

„Unerlaubte Wasserentnahmen aus Gewässern, zum Beispiel zum Bewässern von Rasenflächen, belasten das Ökosystem zusätzlich zur Trockenheit“, erklärt Umweltdezernent Christian Zuckermann. „Vor allem kleine Gewässer drohen komplett auszutrocknen.“

Wer trotz des Verbots Wasser aus oberirdischen Gewässern entnimmt, be-

geht eine Ordnungswidrigkeit, die mit einem Bußgeld von bis zu 100.000 Euro geahndet werden kann. Einzig erlaubt sind Benutzungen im Rahmen einer bestehenden wasserrechtlichen Zulassung.

» Weitere Fragen beantwortet der Fachdienst Wasser- und Bodenschutz des Landkreises Gießen unter 0641/93903573.

» Die Allgemeinverfügung gibt es online zum Nachlesen unter www.lkgi.de/oberirdische-gewaesser.

Neue Stadtmöbel

Projekt „Straßen neu entdecken“ fördert Nachbarschaft



Von Bürgerreporterin
Thekla Schulz-Nigmann

GIESSEN | Auf dem Platz Ecke Stephanstraße/Goethestraße wurden neue Sitzmöbel aufgestellt, die zum

Ausruhen und sich Begegnen einladen. Dies erfolgte im Rahmen des Projekts „Straßen neu entdecken“, das mit den begrünten „Draußen-Treffpunkten“ das gute Miteinander unter den Anwohnerinnen und Anwohnern un-

terstützen möchte. Auch in der Steinstraße stehen diese temporären Sitzmöbel.

» Das Projekt läuft zunächst bis Anfang Oktober.



Neue Sitzmöbel am Platz Ecke Stephanstraße/Goethestraße laden zum Verweilen ein.

FOTOS: THEKLA SCHULZ-NIGMANN

Beilagenhinweis

Beachten Sie folgende Beilagen unserer Gesamt- und Teilausgaben



» GIEßENER ZEITUNG

Lesen Sie online weitere
Berichte unter

www.giessener-zeitung.de

Impressum

Verlag:

Rhein Main Medienhaus GmbH
Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen
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 - 8 33 - 292 oder - 293

E-Mail: qualitaet@gnz.de

Geschäftsführer:

Markus Echternach

Verlagsleitung:

Carsten Lohmüller
(verantwortlicher Redakteur und Anzeigenleiter)

Redaktion:

Kristin Plitsch

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

Zustellung:

Egro-Direktwerbung GmbH
verantwortlich Manuela Hoyer
Bieberer Str. 137, 63179 Obertshausen

Erscheinungsweise:

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

Auflage: 125.895 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 1

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 Aufträgen und -änderungen keine Gewähr für die Richtigkeit.

Sommerkino auf dem Grünberger Marktplatz

Am Samstag, 22. August

GRÜNBERG | Das Kino Grünberg und die Stadt Grünberg laden zum Sommerkino in der schönen Atmosphäre des Marktplatzes ein. Am Samstag, den 22. August findet das Open Air Kino statt. Gezeigt wird der neue Eberhofer-Film „Steckerlfischfiasko“, der eine Woche vorher Premiere in den deutschen Kinos feiert. Der Einlass beginnt um 19 Uhr, Filmstart ist nach Beginn der Dunkelheit.

» Eintrittskarten gibt es ab sofort im Vorverkauf im Kino Grünberg, in der Venezia Eis Boutique oder im Tourismusbüro der Stadt Grünberg für 10 Euro pro Ticket. Die Veranstaltung ist Teil des kinoSommer hessen 2026



Das Sommerkino Grünberg in besonderer Atmosphäre.

FOTO: STADT GRÜNBERG

Film:

„Steckerlfischfiasko“

Für den beliebten Dorfgendarm Franz Eberhofer geht es auf bisher unberührtes Terrain, als der örtliche

Steckerlfischkönig auf dem hiesigen Golfplatz mausetot aufgefunden wird. Klar, dass sich der Franz da nicht länger mit Nichtigkeiten wie dem Umzug in den Neubau oder dem Wahlkampf von der Susi zur Bürger-

meisterin aufhalten kann. Gemeinsam mit Kumpel Rudi Birkenberger und dem richtigen Riecher ermittelt das wiedervereinte Dreamteam im zehnten filmischen Abenteuer inmitten zweier verfeindeter Volksfestclans



– Fiasko vorprogrammiert. (Quelle: <https://constantin.film/kino/steckerlfischfiasko/>)

„Kloa Kirmes“ in Holzheim

Ortsvereine Holzheim bieten wieder zwei Tage Frohsinn

POHLHEIM | Nach der Premiere aus Anlass des 50-jährigen Bestehens vor zwei Jahren lädt der Zusammenschluss der Ortsvereine (OV) Holzheim wieder zu einer „Kloa Kirmes“ ein. Wie gewohnt im südlichsten Pohlheimer Stadtteil am ersten August-Wochenende (1./2.) und ebenso traditionell auf dem Festplatz – in dem bei der Kirmes-Wiederaufnahme erprobten Kleinformat. Am 1. August (Samstag) startet das Feier-Wochenende mit einer Freiluft-

Disco und dem Sound der 80er Jahre durch DJ Mark Pierre. Am Sonntag geht es um 11 Uhr mit einem Ökumenischen Gottesdienst auf dem Festplatz los. Nach dem Mittagessen sorgen Gruppen aus dem Vereinsleben auf der Bühne für Unterhaltung am Nachmittag; Neben dem Musikzug Holzheim, inzwischen in einer Spielgemeinschaft mit dem Blasorchester aus Langgöns auftretend, noch der Chor des Gesangsvereins Harmonie.

Sommerfest im Tierheim

GIESSEN | Jetzt schon vormerken: Das Tierheim Gießen lädt für Sonntag, den 30. August, von 10.30 bis 18 Uhr zum Sommerfest ein. Mit dabei sind unter anderem „Frauchen gesucht“, eine große Tombola, ein Flohmarkt für Zwei- und Vierbeiner, Info- und Verkaufsstände, Tattoos von Tatuschka und Donovan Taylor, eine Dogtailbar, eine Latin Dance Show und eine spannende Fahrradrallye.

Messe Giessen · Hessenhallen

ANTIK & TRÖDEL

Hessens größter Hallenflohmärkte

Termine + Online-Buchung:
antik-troedel-markt.de

Jeden 1. Sonntag im Monat

Poesie am Wegesrand

Innehalten – Entschleunigen

LAUBACH | Poesieführerinnen und -führer laden zu einem besinnlichen Spaziergang ein, bei den unterhaltsamen Gedichten und Aphorismen entdeckt, rezitiert und besprochen werden – und noch mehr, wenn's dem Publikum gefällt.

Poetische Entdeckungstour

Die Auswahl wurde von Celina Gräfin zu Solms-Laubach und Prof. Sascha Feuchert zusammengestellt. Man geht im wunderschönen Laubacher Schlosspark und am Ramsberg auf poetische Entdeckungstour. Die nächste Führung für dieses Jahr findet

am Samstag, 8. August um 16 Uhr statt. Da laden die beiden Poesieführerinnen und -führer zu einem besinnlichen Spaziergang ein. Der darauffolgende Termin ist Samstag, 12. September, um 16 Uhr statt. Für Gruppen ab 6 Personen sind auch weitere Führungstermine möglich. Treffpunkt für die Führungen sind am Torbogen am Schloss. Die beiden PoesieführerInnen würden sich über ein Spende freuen.

» Info bei der Laubacher Tourismus und Service GmbH, Bahnhofstraße 1, 35321 Laubach, Tel. 06405-921321 oder tourist-info@laubach-online.de.

GOLDANKAUF
ALTGOLDSTELLE

Münzen Barren Zahngold Altgold Altsilber Besteck Zinn

Industriestr. 2
35582 Wetzlar-Dutenhofen
Tel.: 0176 96 16 75 89

GLOBUS
BARGELD SOFORT

Ansichtssache! Fotografie im Fokus

Jetzt schon vormerken: Kunst in Licher Scheunen 2026



Von Verein
KuLis e.V.

LICH | Wenn sich am 12. und 13. September die historische Altstadt von Lich wieder in einen Ausstellungsraum verwandelt, steht bei der 14. Ausgabe von „Kunst in Licher Scheunen“ eine Kunstform besonders im Mittelpunkt: die Fotografie.

**Über 50 Kunstschaaffende
an rund 50 Orten**

Unter dem Motto „Ansichtssache! Fotografie im Fokus“ präsentieren elf Fotografen und ein Fotoclub ihre Arbeiten an außergewöhnlichen Ausstellungsorten in Scheunen, Höfen, Werkstätten und historischen Gebäuden. Ihre Werke zeigen die Vielfalt fotografischer Ausdrucksformen – von dokumentarischen Blicken auf die Wirklichkeit bis hin zu künstlerischen Inszenierungen und experimentellen Perspektiven. Sie laden dazu ein, Gewohntes neu zu betrachten und die eigene Sichtweise zu hinterfragen.

Mit über 80 Kunstschaaffenden an rund



Was wohl hinter der Mauer zu sehen ist?

FOTO: VERANSTALTER

50 Orten bleibt „Kunst in Licher Scheunen“ seinem bewährten Konzept treu: Kunst begegnet den Menschen dort, wo Geschichte und Gegenwart aufeinandertreffen. Neben Fotografie sind Skulpturen, Malerei, Schmuck, Keramik und Kunsthandwerk zu entdecken. Doch das diesjährige Programm setzt bewusst fotografische Akzente.

Ein Höhepunkt erwartet die Besucher

bereits zur Eröffnung am 11. September vor dem Rathaus. Dort werden vier großformatige Porträts des Fotografen Dr. Marcus Müller vorgestellt. Für sein Projekt „Wachgeküsst“ fotografierte er junge Menschen in originalen mittelhessischen Trachten und überführte traditionelle Motive in eine zeitgemäße Bildsprache. Die auf Dibond gedruckten Werke werden dauerhaft an Haus-

fassaden in der Altstadt installiert und bereichern den öffentlichen Raum weit über das Festival hinaus.

Auch die Besucher selbst werden Teil des fotografischen Geschehens. Der Bildhauer Stephan Guber präsentiert eine Gruppe lebensgroßer Holzfiguren, die Ausgangspunkt eines interaktiven Kunstprojekts sind. Besucherinnen und Besucher sind eingeladen, die Skulpturen aus ihrer ganz persönlichen Perspektive zu fotografieren. Die Bilder werden vor Ort ausgedruckt und in die Ausstellung integriert. So entsteht ein wachsendes Gemeinschaftswerk, das zeigt, wie unterschiedlich ein und dasselbe Motiv wahrgenommen werden kann – ganz im Sinne des Festivalmottos.

Zur besonderen Atmosphäre tragen auch Musik, kulinarische Angebote und das Festivalcafé in der Dippemühl bei.

» Kunst in Licher Scheunen und anderen Orten

12. und 13. September

11 Uhr bis 18 Uhr

35423 Lich

Künstlerinnen und Künstler gesucht

55. Oberhessische Kunstausstellung

GRÜNBERG | Vom 9. bis 18. Oktober 2026 wird das historische Barfüßerkloster in Grünberg erneut zum Treffpunkt für Kunstschaaffende und Kunstliebhaber aus der Region.

Die Veranstalter laden herzlich zur Teilnahme an der Ausstellung ein. Gesucht werden Künstlerinnen und Künstler aller Stilrichtungen – ob Fotografie, Aquarell, Acryl oder Ölgemälde, auch Skulpturen finden im eindrucksvollen Ambiente des ehemaligen Klosters ihren Platz.

**Anmeldeschluss ist
der 1. September 2026**

Bewerben können sich sowohl etablierte Künstler als auch ambitionierte Jungkünstler. Die Ausstellung bietet eine hervorragende Plattform zur Präsentation der eigenen Werke.

» Interessierte melden sich bitte beim Tourismusbüro Grünberg unter der Telefonnummer 06401-804120 oder per Mail: tourismus@gruenberg.de

Exponat des Monats

Kein Kartoffelputzer – sondern ein Bäcker-Mehlsieb

HUNGEN | Fast jeder, der dieses Gerät zum ersten Mal sieht, tippt spontan auf einen Apfel- oder Kartoffelputzer. Die Kurbel und die Bürsten scheinen genau dafür gemacht zu sein. Tatsächlich handelt es sich aber um ein historisches Bäcker-Mehlsieb.

Es wurde vor allem vom späten 19. bis ins frühe 20. Jahrhundert in Bäckereien verwendet, um Mehl besonders fein, locker und klümpchenfrei zu sieben. Während ältere Siebe mühsam von Hand geschüttelt werden mussten, sorgte hier eine Kurbel für Erleichterung: Durch das Drehen bewegten sich im Inneren Bürsten, die das Mehl über ein feinmaschiges Sieb strichen und dabei Klümpchen zuverlässig auflösten. Das brachte gleich mehrere Vorteile. Das Sieben ging schneller, erforderte weniger Kraft und lieferte ein gleichmäßiges Ergebnis. Gleichzeitig wurden Spelzen und andere kleine Fremdkörper entfernt, die beim Mahlen ins Mehl gelangen konnten. Für die Bäcker war das von großer Bedeutung, denn sauberes, fein gesiebtes Mehl war die Grundlage für lockere Teige und hochwertige Backwaren. Heute erledigen elektrische Maschinen diese Arbeit in wenigen Sekunden. Das historische



FOTO: HEIMATVEREIN OBBORNHOFEN E.V.

Mehlsieb erinnert jedoch daran, wie viel Sorgfalt und handwerkliches Können früher schon in der Vorbereitung des Backens steckten.

» Am Sonntag, 2. August, ab 14 Uhr ist das Heimatmuseum Hungen-Obbornhofen geöffnet. In der Kulturscheune können alte Videoaufnahmen angesehen werden, und im Hof lädt das Museumscfé zu Kaffee und Kuchen ein.

» Öffnungszeiten: von Mai bis Oktober an jedem ersten Sonntag im Monat, jeweils von 14 bis 17 Uhr. Individuelle Besichtigungen: Eberhard Müller, 0151-50241805

» GIEßENER ZEITUNG



**Lesen Sie
online weitere
Berichte unter**

www.giessener-zeitung.de

Rezepttipp

Wenn's heiß wird

Geeister Zitronenschmand mit Salzkaramell

Eine coole Erfrischung für heiße Tage hat Lifestyle- und Entertainment-Koch Rainer Klutsch kreiert - und zwar einen geeisten Zitronenschmand mit Salzkaramell. «Die Idee kam mir nach einer Veranstaltung, bei der wie so oft Sachen übriggeblieben sind: Nämlich Zitronenringe, Schmandcreme und aus einem Browniedessert die Karamellsoße - und da fängt man an rumzuprobieren», sagt der Buchautor von «Schwäbische Tapas».

Klutsch hat bei seinen Testversuchen auch festgestellt, dass in dieser Kombination sogar die Schale der Zitrone genießbar ist. «Man sollte sie allerdings sehr, sehr dünn schneiden - so kommen auch die Aromen besser zur Geltung und es macht das Beißen leichter». Als Profi nutzt Klutsch für den perfekten Stand Ringförmchen, «wer keine hat, kann zur Not aber auch eine Tasse nehmen. Dann sollte

man aber die Frostzeit verlängern.» Und so geht sein Rezept:

Zutaten für 4 Personen

Für den geeisten Zitronenschmand:
2 unbehandelte Bio-Zitronen
4 g Meersalz
200 g Schmand
200 g Frischkäse
1 Vanilleschote
50 g Zucker
Minze zum Garnieren

Für das Salzkaramell:
100 g Zucker
10 g Sahne
5 g Butter
grobe Meersalzflocken

Zubereitung

Für den Zitronenschmand die Zitronen mit warmem Wasser waschen

und gut abtrocknen, dann in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Auf einen Teller legen, mit Salz bestreuen und für 20 Minuten ins Gefrierfach stellen. Schmand und Frischkäse verrühren. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausschaben. Vanillemark und Zucker in die Schmandcreme rühren und kalt stellen.

In vier 4 cm hohen Ringformen (6 cm Durchmesser) nun abwechselnd die angefrorenen Zitronen und den Zitronenschmand schichten. Sind die Formen gefüllt, diese 1 Stunde ins Gefrierfach stellen.

Für das Salzkaramell den Zucker mit 60 ml Wasser in einem kleinen Topf auflösen und langsam unter ständigem Rühren hellbraun karamellisieren. Die Temperatur nun auf die niedrigste Stufe reduzieren.

Erst die Sahne vorsichtig einrühren, danach die Butter hinzugeben und den Topf vom Herd nehmen. Die But-



Fruchtig und frisch.

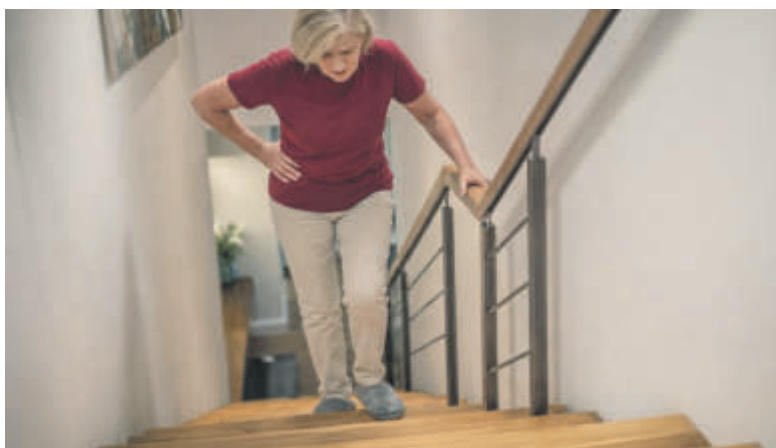
FOTO: TOM HERION/VERLAG ARS VIVENDI/DPA-MAG

ter gut ins Karamell einrühren. Etwas Karamell auf je einen Teller gießen und mit Meersalzflocken bestreuen. Den geeisten Zitronenschmand aus den Formen lösen und auf dem Salzkaramell platzieren. Mit frischer Minze garnieren.

ANZEIGE

Unser Thema heute:
ALTERSHERZ

Wenn dem Herz die Kraft ausgeht



Dr. rer. nat.
Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66):

In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher

konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kompek:

Zunächst ist es einmal wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch

die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

Die gute Nachricht: Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z. B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens ist und täglich dessen Leistungsfähigkeit unterstützt.

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 (100 mg Ubichinon) sowie mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

MEINE EMPFEHLUNG



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Nur 1x täglich
– 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit
(Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit
– in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke
Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk.)

Kirmes in Waldgirmes



Vier Tage lang wird in Waldgirmes wieder gefeiert – mit Partynächten, Festzug, Frühschoppen und einem abwechslungsreichen Musikprogramm.. FOTO: VERANSTALTER

Waldgirmes feiert seine Kirmes

Vom 31. Juli bis 3. August wird auf dem Festplatz am Hallenbad wieder vier Tage lang gefeiert

WALDGIRMES | Bier, Blasmusik und beste Stimmung: Die Kirmes in Waldgirmes steht wieder vor der Tür.

Vom 31. Juli bis 3. August verwandelt sich der Festplatz am Hallenbad erneut in den Mittelpunkt des Dorflebens.

Die Mädchenschaft „Sonnenschein“, die Burschenschaft „Club Edelweiß“ und der Geselligkeitsverein „Kirmes in Waldgirmes“ laden zu vier Tagen voller Musik, Geselligkeit und Tradition ein. Ob Partynacht, Festzug oder Frühschoppen – das Programm bietet auch in diesem Jahr für jede Generation den passenden Höhepunkt.

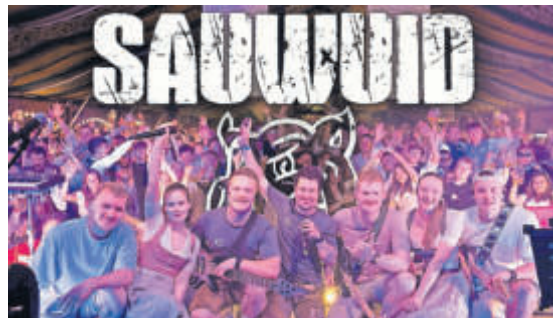
Auftakt am Freitagabend mit „Sauwuid“

Den Startschuss gibt am Freitag, 31. Juli, die große Partynacht. Ab 21 Uhr sorgt die Band „Sauwuid“ für ausgelassene Feierlaune im Festzelt. Die Musiker verbinden Rockklassiker mit aktuellen Partyhits und stehen seit Jahren für energiegeladene Live-Auftritte. Was einst als Schülerband begann, entwickelte sich zu einer festen Größe auf Weinfesten, Burschenfesten und Oktoberfesten – mittlerweile weit über die bayerische Heimat hinaus.

Nach ihrem erfolgreichen Debüt im vergangenen Jahr kehrt die Band nun gerne

nach Waldgirmes zurück. Sänger Flo erinnert sich noch gut an den ersten Besuch: „Schon beim Aufbau waren wir überrascht, wie herzlich uns das Organisationsteam empfangen hat.“ Gitarrist Chris ergänzt augenzwinkernd:

„Für uns ist es immer etwas Besonderes, außerhalb Bayerns zu spielen. Die Gäste in Waldgirmes haben aber bewiesen, dass hier genauso ausgelassen gefeiert wird.“ Sängerin Ronja freut sich bereits



Die Band „Sauwuid“.

darauf, „das Zelt wieder abzureißen“.

» Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter.

**Ihre regionale
Meisterwerkstatt**

**NP AUTOTECHNIK
LAHN AU**

NP Autotechnik Lahnau GmbH

Rodheimer Straße 55
35633 Lahnau

Telefon: 06441 620 23
Mobil: 0179 682 070 4

info@autotechnik-lahnau.de
www.autotechnik-lahnau.de

**Friseurhandwerk mit
Erfahrung und Herz.**

INH. ME. PETRA SCHMITT-LEPPER
LUDWIGSTRASSE 10
35633 LAHN AU
TEL. 06441-61832



**THEIß
GARTENGESTALTUNG**

■ Beratung ■ Planung ■ Ausführung ■ Handel ■ Service

...mit uns neue Wege gehen!

Pflasterarbeiten | Raseneinsaaten | Zaunbau | Ganzjahrespflege | Teichbau
Fällarbeiten | Trockenmauern | Pflanzungen | Treppenausbau | Winterdienst

Theiß GmbH | Weingartenstraße 3 | 35584 Wetzlar | Fon 06441-3 14 39
Fax 06441-39 09 53 | www.theiss-garten.de | info@theiss-garten.de

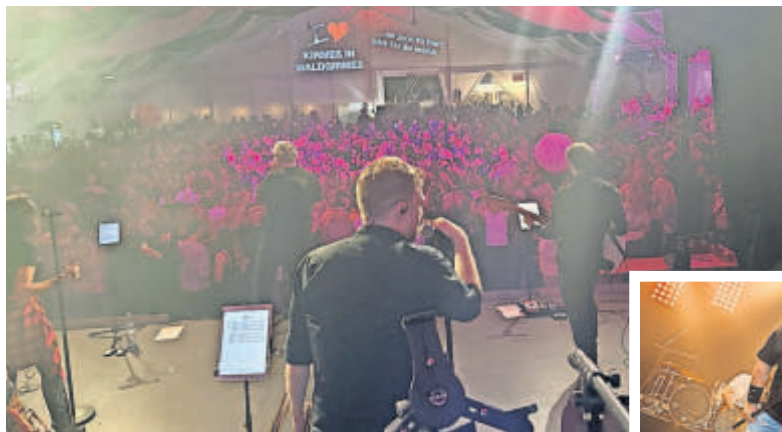
www.maler-winkler.de

Maler-, Tapezier- und
Fußbodenverlegearbeiten
Innen- und Außenputz
Vollwärmeschutz
Fassadenanstriche
Trockenausbau
Dachbodenausbau
Isolierungen
Gerüstverleih

Maler Winkler
Malermeister GmbH & Co. KG

Gordon Winkler
Geschäftsführer

Lauterstraße 7 • 35633 Lahnau-Waldgirmes
Tel. 0 64 41/6 29 57 • Fax 0 64 41/6 22 82
E-Mail: maler.winkler@t-online.de



Die Band „Blast“ auf der Waldgirmeser Bühne.



Die Musikkapelle Poppenhausen.

Zwei Bands sorgen am Samstag für Partystimmung

FORTSETZUNG | Wer nach der Freitagnacht noch nicht genug hat, darf sich auf den Samstagabend freuen. Ab 21 Uhr wechseln sich mit All Reset und Blast gleich zwei Bands auf der Bühne ab und sorgen im Festzelt mit einem abwechslungsreichen Musikmix für durchgehende Partystimmung.

All Reset aus Naunheim (kleines Bild) stehen seit 1995 gemeinsam auf der Bühne und bezeichnen sich selbst als „die etwas andere Band“. Ihr Erfolgsrezept: musikalische Vielfalt. Von Klassikern der 60er-Jahre über Schlager, Neue Deutsche Welle und aktuelle Chart-Hits bis hin zu Hardrock ist nahezu alles dabei. Da folgt auf einen Song der Höhrner auch einmal Iron Maiden oder auf die Beatles Linkin Park. Welche Titel gespielt werden, entscheidet häufig die Stimmung im Publikum – denn Mitsingen, Tanzen und Feiern stehen bei den sechs Musikern immer an erster Stelle.

Für zusätzliche Energie sorgt die Band Blast. Seit mehr als zwei Jahrzehnten begeistert die neunköpfige Partyband mit einer Mischung aus Pop, Funk, Soul und Classic Rock. Ihr Markenzeichen ist die

markante Bläsersektion mit Trompete, Saxofon und Posaune, die bekannten Songs von AC/DC, Queen, Earth, Wind & Fire oder Taylor Swift einen ganz eigenen Klang verleiht. Mit ihrer mitreißenden Bühnenshow sorgt die Band regelmäßig für volle Tanzflächen. Entsprechend groß ist auch die Vorfreude auf den Auftritt in Waldgirmes. „Der Termin gehört für uns zu den Highlights des Jahres“, sagen die Musiker. Besonders beeindruckt seien sie von der Atmosphäre im Festzelt: „Die Stimmung ist von Beginn an mega und hält bis tief in die Nacht an – das gibt's eigentlich nur in Waldgirmes.“ Auch die Organisation lobt die Band: „Cooles Fest, klasse Organisation und besonders tolle Party-People!“

Traditioneller Kirmessonntag

Nach zwei langen Partynächten rückt am Sonntag die Tradition in den Mittelpunkt. Um 10 Uhr beginnt der Kirmesgottesdienst im Festzelt. Anschließend zieht ab 14 Uhr der traditionelle Festzug mit zahlreichen Teilnehmern durch die Straßen von Waldgirmes und lockt Jahr für Jahr viele Besucher an.

Im Anschluss wird im Festzelt weitergefeiert. Die Musikkapelle Poppenhausen

und bekannten Stimmungsliedern für beste Unterhaltung. Ob Schunkeln, Mitsingen oder einfach gemütlich zusammensitzen – der Kirmessonntag gilt seit jeher als Treffpunkt für Familien, Freunde und ehemalige Waldgirmeser.

Frühschoppen zum Ausklang

Bevor das Fest am Montag endet, steht ab 11 Uhr noch einmal der traditionelle Frühschoppen auf dem Programm. Auch dabei übernimmt die Musikkapelle Poppenhausen die musikalische Unterhaltung und sorgt gemeinsam mit einem frisch gezapften Bier für einen stimmungsvollen Abschluss des Kirmeswochenendes.

Während der gesamten vier Tage lädt außerdem der Vergnügungspark der Familie van Elkan mit Fahrgeschäften und Buden zum Bummeln und Verweilen ein. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls bestens gesorgt.

» Wer mit Freunden, dem Verein oder der Firma gemeinsam feiern möchte, kann sich noch bis 29. Juli einen Tisch reservieren. Anmeldungen sind unter sonnenschein-waldgirmes@gmx.de möglich.

Programm

Freitag, 31. Juli

21 Uhr: Große Partynacht mit der Band „Sauwuid“

Samstag, 1. August

21 Uhr: Partyabend mit „All Reset“ und „Blast“

Sonntag, 2. August

10 Uhr: Kirmesgottesdienst im Festzelt

14 Uhr: Traditioneller Festzug durch Waldgirmes
Anschließend: Blasmusik mit der Musikkapelle Poppenhausen im Festzelt

Montag, 3. August

11 Uhr: Traditioneller Frühschoppen mit der Musikkapelle Poppenhausen

» An allen Tagen: Vergnügungspark und Bewirtung. Tischreservierungen für Vereine und Firmen, bis 29. Juli per E-Mail an: sonnenschein-waldgirmes@gmx.de



Bei uns können Sie bequem von Zuhause aus bestellen!

www.loewen-apotheke-lahnau.de

Löwen-Apotheke

Isabel Schulte-Jacoby

Naunheimer Str. 43 · 35633 Lahnau-Waldgirmes

☎ 0 64 41/6 17 68 · ☎ 0 64 41/6 44 77

E-Mail: info@loewen-apotheke-lahnau.de · www.loewen-apotheke-lahnau.de

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 8.00-13.00 Uhr und 14.00-18.30 Uhr
Sa. 8.00-13.00 Uhr

**Wir nehmen uns
Zeit für Sie!**



Inh. Laura Zimmermann
Rodheimer Str. 50A | 35633 Lahnau-Waldgirmes
Tel. 06441-444060 | Fax 06441-4440633

www.das-kleine-hotel-lahnau.de

Das kleine Hotel rooms & breakfast
Lahnau

AHD AUTOMOBILE

Ihr persönlicher Partner

AHD-AUTOMOBILE
AN DER AMTMANNSMÜHLE 10
35444 BIEBERTAL
06409 / 80 80 355
VERKAUF@AHD-AUTOMOBILE.DE

WWW.AHD-AUTOMOBILE.DE

Seefest in Inheiden



Auch in diesem Jahr erwartet die Besucherinnen und Besucher ein tolles Programm für Groß und Klein.

FOTOS: VERANSTALTER

La Dolce Vita am See

Italienischer Abend wird zum Höhepunkt des Seefests Inheiden

HUNGEN | Wenn sich Ende Juli die Ufer des Inheidener Sees wieder mit tausenden Besucherinnen und Besuchern füllen, beginnt eines der größten und stimmungsvollsten Sommerfeste Mittelheids. Vom 30. Juli bis 2. August 2026 lädt das Seefest Inheiden erneut zu vier Tagen voller Musik, Unterhaltung, Kulinarik und besonderer Erlebnisse direkt am Wasser ein. Das abwechslungsreiche Programm bietet für alle Generationen zahlreiche Attraktionen – doch ein Programmpunkt sticht in diesem Jahr besonders hervor: der große italienische

Abend am See am Samstag, 1. August.

Samstag, 1. August:
„Ron Bianco & die Abrisszati Boys“
live erleben

Der Samstagabend verspricht ein außergewöhnliches Erlebnis für alle Freunde mediterraner Lebensfreude. Vor der einzigartigen Kulisse des Inheidener Sees wird die TNL-Stage am See ab etwa 20 Uhr zur italienischen Piazza unter freiem Himmel. Mit Ron Bianco & die Abrisszati Boys erwartet die Besucher eine

Formation, die sich ganz dem italienischen Schlager, Sommerhits und dem Lebensgefühl von „La Dolce Vita“ verschrieben hat. Unter dem Motto „L'Amore Torna“ bringen die Musiker italienisches Flair, Humor und mitreißende Melodien direkt ans Seeufer. Die Band gilt als eine der gefragtesten Tribute-Formationen ihres Genres und hat sich mit energiegeladenen Auftritten, viel Charme und einer aufwendig inszenierten Bühnenshow einen Namen gemacht. Ihr Programm verbindet italienische Sommerromantik mit ausgelassener Partystimmung und verspricht einen Abend voller Emotionen, Mitsingmomente und Urlaubsgefühle. Dazu gibt es Pizza, Pasta und vieles mehr von dem Spezialisten wenn es um Italien geht, Waurig bringt Italien nach Deutschland.



Klänge erklingen. Die Verbindung aus Musik, Wasser, Abendsonne und mediterranem Lebensgefühl macht den italienischen Abend zu einem der emotionalsten Programmpunkte des gesamten Festwochenendes. Die Veranstalter rechnen deshalb mit besonders großem Besucherinteresse.

Frische Putenspezialitäten direkt vom Landwirt

MARIENHOF
PUTENSPEZIALITÄTEN
35410 Hungen-Bellersheim
Tel. 0 64 02 / 50 300

www.marienhof-puten.de
www.marienhof-puten.shop



JETZT AUCH ONLINE

Ein Abend wie an der italienischen Riviera

Die Organisatoren setzen bewusst auf eine besondere Atmosphäre. Wenn die Sonne langsam hinter dem See verschwindet und die ersten Lichter entlang der Uferpromenade aufleuchten, entsteht eine Kulisse, die perfekt zum italienischen Motto passt. Besucher können den Abend bei einem Glas Wein, kulinarischen Spezialitäten und entspannter Sommerstimmung genießen, während auf der Seebühne italienische

Stimmungsvoller Auftakt bereits an der Uferpromenade

Schon vor dem italienischen Hauptprogramm wird den Gästen musikalisch einiges geboten. Ab 19 Uhr sorgen Mel & Tom an der Uferpromenade mit einem abwechslungsreichen Mix aus Oldies, Schlager und Popmusik für die passende Einstimmung auf die lange Sommernacht.

» Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter.

Vier Tage feiern am Inheidener See

Abwechslungsreiches Programm vom 30. Juli bis 2. August

FORTSETZUNG | Währenddessen laden zahlreiche Stände und gastronomische Angebote entlang des Festgeländes zum Verweilen ein. Doch damit ist der Samstagabend noch längst nicht beendet. Wenn die Dunkelheit einsetzt, startet die traditionelle beleuchtete Korsofahrt des Segelclubs Inheiden. Die geschmückten Boote gleiten über den See und schaffen eine romantische Atmosphäre, die Jahr für Jahr zahlreiche Besucherinnen und Besucher begeistert.

Direkt im Anschluss folgt das große Höhenfeuerwerk über dem Inheidener See. Von drei Abschussrampen aus wird der Himmel über dem Wasser in ein beeindruckendes Farbenmeer verwandelt. Das Feuerwerk zählt seit vielen Jahren zu den Markenzeichen des Seefestes und bildet den spektakulären Höhepunkt des Abends.

Nach dem Feuerwerk geht die Feier weiter: Auf der Seebühne übernimmt DJ Jonny B., während im Festzelt die Band RISE mit Rock- und Popklassikern für Partystimmung sorgt.

Donnerstag, 30. Juli – Rock am See

Den Auftakt macht der Konzertabend „Rock am See“ im großen Festzelt. Mit „Alex im Westerland“ erwartet die Gäste eine mitreißende Tribute-Show mit den größten Hits von Die Ärzte und Die Toten Hosen. Was die Band besonders macht: Statt sich nur auf eine der beiden Kultbands zu konzentrieren, vereint sie die größten Klassiker aus mehr als drei Jahrzehnten deutscher Rock- und Punkgeschichte in einer einzigen Show. Zum Repertoire gehören unter anderem Songs wie „Schrei nach Liebe“, „Junge“, „Westerland“, „Hier kommt Alex“, „Bonnie & Clyde“ oder „Tage wie diese“. Die Musiker legen großen Wert auf einen möglichst originalgetreuen Sound. Mehrstimmige Gesänge, charakteristische Gitarrensolis und die typische Energie beider Bands gehören fest zum Programm. Gleichzeitig setzt die Gruppe auf viel Publikumsnähe, Humor und Interaktion, sodass ihre Konzerte weniger wie ein klassisches Tribute-Konzert und mehr wie eine große Punkrock-Party wirken. Besonders beeindruckend ist die Erfahrung der Band: Alex im Westerland spielt seit vielen Jahren auf Stadtfesten, Open-Air-Festivals, in Clubs und auf großen Bühnen in ganz Deutschland. Die Formation war unter anderem Finalist

beim Coverband-Wettbewerb „Hessen Rock“ und zählt mittlerweile zu den etabliertesten Tribute-Acts ihres Genres. Mitsingen, Feiern und echte Festivalstimmung sind an diesem Abend garantiert. Für die passende Versorgung mit Speisen und kühlen Getränken ist selbstverständlich gesorgt.

Freitag, 31. Juli – Große Seefest-Party mit planet radio

Am Freitag verwandelt sich das Festzelt in eine große Partyzone. Gemeinsam mit planet radio steigt die traditionelle Seefest-Disco, bei der aktuelle Charts, Partyhits und beste Stimmung bis spät in die Nacht auf dem Programm stehen. Der Freitagabend ist besonders bei jungen Erwachsenen und Partygästen aus der gesamten Region beliebt.

Sonntag, 2. August – Gemütlicher Ausklang am See

Nach den großen Feierlichkeiten steht der Sonntag ganz im Zeichen von Gemeinschaft und Geselligkeit. Traditionell beginnt der Tag mit einem ökumenischen Gottesdienst, bevor beim Frühschoppen mit den Kinzenbacher Musikanten zünftige Blasmusik für beste Unterhaltung sorgt. Damit klingt das Seefest 2026 in gemütlicher und traditioneller Weise aus. Familien können zudem den Vergnügungspark besuchen und die entspannte Atmosphäre am See genießen. Neu dabei auf dem Festplatz ist der STEAMER sowie ein Kinder Flugkarussell.

Vorfreude auf einen besonderen Sommerabend

Die Vorzeichen für ein gelungenes Seefest stehen bestens. Besonders der italienische Abend am Samstag verspricht eine einzigartige Mischung aus Musik, Urlaubsgefühl und romantischer Seekulisse. Wer italienische Lebensfreude, sommerliche Atmosphäre und unvergessliche Momente am Wasser erleben möchte, sollte sich den 1. August 2026 bereits jetzt im Kalender markieren.

» Das Seefest Inheiden 2026 könnte damit einmal mehr beweisen, warum es zu den beliebtesten Sommerveranstaltungen Hessens gehört – und warum der italienische Abend schon jetzt als einer der Höhepunkte des gesamten Festjahres gehandelt wird.

Programm-Highlights

Donnerstag, 30. Juli:

20 Uhr: „Rock am See“ im Festzelt – mit Alex im Westerland (Tributeband von „Die Ärzte“ sowie „Die Toten Hosen“)

Freitag, 31. Juli:

17 Uhr: Kirmesgang durch das Dorf zum Festplatz

21 Uhr: „Seefest Disco“ mit planet radio (Einlass ab 20 Uhr)

Samstag, 1. August:

16 Uhr: Newcomer Bands auf der TNL Stage am See

20 Uhr: Italienischer Abend am See mit „Ron Bianco & die Abrisszati Boys“, danach: Rise im Festzelt

Wenn es dunkel wird: Großes Höhenfeuerwerk, danach DJ Jonny B! auf der Seebühne

Sonntag, 2. August:

ab 10 Uhr: Ökumenischer Gottesdienst im Festzelt

ab 11 Uhr: Fassbieranstich, danach musikalischer Frühschoppen

Ganztägig: Großer Vergnügungspark für die ganze Familie

» Weitere Infos sowie das vollständige Programm findet man online unter www.seefest-inheiden.de und über Facebook sowie Instagram.



REWE
 Nies
 Dein Markt

REWE

Gießener Str. 23 · 35410 Hungen
 Öffnungszeiten: Mo.–Sa. 7–21 Uhr

rewe.de

Musik- und Kunstschule Grünberg startet mit neuen Kursen

Vielseitiges Programm für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Von Musik- und Kunstschule Grünberg e.V.

GRÜNBERG | Kinder ab 4 Jahren können sich für die Musikalische Früherziehung (MFE) anmelden. Angebote gibt es vormittags und nachmittags in den Grünberger Kindergärten oder in der Musikschule mittwochs ab 16 Uhr.

Kursangebot nach den Sommerferien

Wer noch nicht weiß, welches Musikinstrument sein Favorit ist, kann im Instrumentenkarussell acht Wochen lang Geige, Gitarre, Keyboard, Flöte oder Schlagwerk kennenlernen. Neue Kurse für Grundschüler starten direkt nach den Sommerferien.

Fast alle Musikinstrumente werden an der Musikschule im Einzel- oder

Gruppenunterricht unterrichtet. Kostengünstige Mietinstrumente stehen bereit.

Kunst-Workshops bieten wir für Kinder und Erwachsene an. Der Kurs für Kinder ab 8 Jahren beginnt wieder im September. Mandalas, Happy Painting und Aquarellmalerei wird von Elke Schlörb unterrichtet.

Der Einstieg in den Trommelkurs mit Amadou Diallo ist ab 11. September möglich. Hier können Sie zehn Wochen in die Welt des afrikanischen Trommelspiels mit Djemben und Congas eintauchen.

Auch das Ensembleangebot kommt nicht zu kurz. Anmeldungen zum Chor, Klarinetten- bzw. Saxophon Ensemble, Gitarren Ensemble und Rock/Pop Band sind möglich.

Verschenken Sie einen Gutschein für eines unserer Musik- und Kunstangebote. Wir beraten Sie gerne.



Ob musikalische Früherziehung, Instrumentalunterricht, Trommelkurs oder Kunstworkshop – die Musikschule Grünberg lädt zum Mitmachen ein.

FOTO: MUSIK- UND KUNSTSCHULE GRÜNBERG E.V.

» Alle Informationen zu den Kursangeboten finden Sie auf der Homepage der Musikschule unter www.musikschule-gruenberg.de.

» Anmeldungen sind über das Kontaktformular der Homepage oder telefonisch im Büro der Musikschule unter 06401-2107345 möglich.



VolksInvest
Investieren für alle.

Jetzt investierbar

Solarpark Ratekau

Festzins ab 5,50%

Ihr Einstieg in erneuerbare Energien:
Ab 50 € in den Solarpark Ratekau investieren.

Scannen für mehr Infos!



Emittent:
Green Vision Two GmbH & Co. KG
Holzdamm 28-32
20099 Hamburg

POWERED BY **FINEXITY**  **EGRO MEDIENGRUPPE**

Gesetzlicher Risikohinweis: Der Erwerb dieser Wertpapiere ist mit erheblichen Risiken verbunden und kann zum vollständigen Verlust des eingesetzten Vermögens führen.

Badmintonspaß bei Ferienspielen

Hungener Verein begeistert Schülerinn und Schüler



Die Hungener Teilnehmer beim Badmintonangebot der Ferienspiele. FOTO: J. KRÜGER

Von Bürgerreporter
Jan Krüger

HUNGEN | Am 15. und 16. Juli nahmen über 30 Schüler am Badmintonangebot des Bv Hungen e. V. im Rahmen der Hungener und Licher Ferienspiele teil. Erstmals konnte der Hungener Verein sich auch beim Programm für Licher Jugendliche einbringen. Der erfahrenen Trainerin Caroline Krüger-Beyer standen vier Assistenten, darunter der deutsche Top-10-Spieler Finn Beyer, zur Verfügung. Am Mittwoch durften die Hungener Schüler zweieinhalb Stunden in verschiedene badmintonspezifische Bewegungsmuster und Trainingsinhalte reinschnuppern. Aufschlag, Drive, Unterhandschläge wurden geübt, Laufwege gezeigt, taktische Überlegungen angestellt. Immer wieder unterbrochen durch zahlreiche Spielformen auf und neben dem Badmintoncourt. Der Spaß

stand immer im Vordergrund und die Zeit verging wie im Flug. Mit Marvin Jung, Nevio Maikranz, Benedikt Busch und Finn Beyer hatte die Trainerin für jeden Court einen erfahrenen und spielstarken Assistenten, sodass effizient geübt werden konnte. Am Donnerstag durften dann erstmals auch Licher Schüler vom Badmintonangebot des Vereins profitieren. Zum Ende fand jeweils ein kleines Kaiserturnier statt und natürlich hatten die Schülerinnen und Schüler auch genügend Zeit zum freien Spielen.

» Am 31. Juli findet zum Abschluss noch ein Schnupperangebot im Rahmen der Ferienspiele für 5- bis 8-jährige Kinder statt. Die Plätze sind leider schon alle vergeben, ein Schnuppertraining ist jedoch immer möglich. Trainingszeiten und Kontakt erhalten Sie auf bv-hungen.de oder per Mail an den Vorsitzenden Jan Krüger (jfk79@web.de).

Du suchst Dein neues Lieblingsstudio?

Dann komm zu uns in den Lahnpark Vital!

LOLLAR | Du möchtest abnehmen, Muskeln aufbauen, Schmerzen lindern oder dich einfach nur fitter fühlen?

Der Fitness- und Gesundheitsclub Lahnpark Vital in Lollar unterstützt Dich bei Deinen ganz individuellen Zielen. Dabei trainierst Du mit modernsten Geräten in Wohlfühlatmosphäre auf rund 1.500 Quadratmetern Fläche. Deine persönliche Chipkarte sorgt dafür, dass lästiges Einstellen der Geräte entfällt – einfach auflegen und Deine individuellen Trainingseinstellungen werden programmiert. So wird die Ausführung und Geschwindigkeit überwacht sowie Pausenzeiten eingehalten. Zusätzlich zu den modernen chipkartengesteuerten Geräten steht Dir zu jeder Zeit geschultes Personal zur Verfügung. Physiotherapeuten, Fitnessökonom, Gesundheitsmanager und Sportwissenschaftler beraten Dich und stehen Dir bei allen Fragen zur Seite.

Erreiche Dein Wunschgewicht

Große Ziele, wenig Zeit? Die drei abwechslungsreichen Kraft-, Stoffwech-

sel- und Figurzirkel sorgen dafür, dass Du mit Spaß an Bewegung schnelle Trainingserfolge erzielen kannst. Mit speziellen Ernährungskonzepten setzt das 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

Stärke dein Herz-Kreislaufsystem beim Cardiotraining oder nutze den Faszienbereich mit Triggerwand und probiere das FIVE Rücken- & Gelenkzentrum für Dein 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 Dir Gewissheit, woran Du arbeiten solltest.

Die beste Zeit für Dich ist jetzt

Des Weiteren gehört zum Service ein umfangreiches Kursangebot – Indoor und Outdoor für Anfänger bis Profi. Auf der Dachterrasse kannst Du entspannen und die Sauna genießen oder mit der Brainlight 4D Massage Dir eine ganz besondere Auszeit gönnen. Der große Parkplatz und die optimale Verkehrsanbindung an die Autobahn sorgen für eine problemlose Anreise.

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.

» Nutze das mehrfach ausgezeichnete Fitnessstudio Lahnpark Vital, um Deine Ziele zu erreichen

Angebote: Nicht verpassen!

Für Dich nur das Beste

- Genussvoll schlank
- Straffe Haut und starke Muskeln
- Rückenschmerzen reduzieren
- Einfach wohlfühlen, ohne Stress

Lahnpark Garantie

- 28 Tage risikofrei testen
- Volle Leistung, modernste Geräte, qualifizierte Trainer und Therapeuten

» Jetzt Kennenlerntermin vereinbaren unter 06406-909290 oder einfach QR Code scannen.

www.lahnpark-vital.de

**PREMIUM
FITNESS & WELLNESS**
★★★★★
in Lollar
Aller Anfang ist leicht

lahnpark-vital.de

LAHPARK vital
GESUNDHEIT BRAUCHT TRAINING
UNSERE VERSPRECHEN
28-Tage Testphase
Intensiv Coaching
Tolle Atmosphäre

NORMA®

XXL

In der Tiefkühltruhe:
Chicken Nuggets XXL
 Nuggets im knusprigen Backteig aus Hähnchenfleisch, einzeln entnehmbar, mind. 40 Stück je 1 kg (1 kg = 6,99)
1 kg 6,99*

Instant-Nudeln
 Hühnchen-, Enten- oder Rind-
 geschmack je 5x400 ml, ergibt 2 l (1 l = -,85)
42% billiger
 zum Vergleich: Einzelpackung = -,59
5er-Pack 1,69*

In der Tiefkühltruhe:
Stieleis Yogurette, Kinder Schokolade
 Milky Caramel je 4x50 ml (1 l = 14,95) oder Kinder Schokolade je 4x55 ml (1 l = 13,59)
23% billiger
 UVP 3,89
2,99*

Profi-Abfallsäcke
 extra stark
 je 30x120 l
30x120 Liter 5,99*
 extra stark

Kau Donuts XXL
 mit Enten- oder Hühnchenfleisch – Small je 8x50 g oder Large je 4x100 g (1 kg = 17,48)
4er/8er-Pack 6,99*
 Auch online

Mehlwürmer getrocknet
 • 100% reines Naturprodukt
 • frei von Zusatzstoffen, Geschmacksverstärkern und Lockmitteln
 je 500 g (1 kg = 17,98)
500 g 8,99*

Spezialitäten aus

OSTEUROPA

KOMETA Ungarische Salami
 XXL Classic je 1 kg (1 kg = 10,99)
21% billiger
 UVP 13,99
10,99*
 1 kg

Horalky/Mila Slowakei – Horalky oder Mila je 5x50 g (1 kg = 11,96)
24% billiger
 zum Vergleich: UVP 1 Riegel = -,79
2,99*
 5er-Pack

Jaffa Sandwich Soft Biscuit
 Polen – Aprikosen-, Choco-Kirsch- oder Heidelbeergeschmack je 380 g (1 kg = 6,29)
 UVP 2,79
2,39*
14% billiger

Fischspezialität in Öl Lettland – mit transparentem Deckel, Muscheln je 120 g
 (1 kg = 20,75), Sprotten oder Sardinen je 240 g (1 kg = 10,38)
 UVP 2,69
2,49*
billiger

+++ Im Aktionskühlregal +++
Bockwurst XXL
 Polen 10 Stück, je 850 g (1 kg = 5,87)
16% billiger
 UVP 5,99
4,99*
 850 g

+++ Im Aktionskühlregal +++
Olewnik Schinken-jagdwurst
 Polen – My'sliwska 3 Stück, je 180 g (1 kg = 11,06)
 UVP 2,49
1,99*
20% billiger

ab Montag, 27. Juli

Zwetschgen Deutschland
 Kl. I, Sorte: Stanley, **XXL**
 fresh
 je 2 kg (1 kg = 1,40)
2 kg 2,79*
 neue Ernte
 (Abbildung ähnlich)

Snacktomaten „Family Pack“ Belgien/Marokko Sorte: Windsor oder Nemator, je 1 kg (1 kg = 4,44)
1 kg 4,44*
 (Abbildung ähnlich)

➔ BIS ZU 58% SPAREN

Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder Hochrand-Pfanne „Hamar“ in Kupfer oder Schwarz • Töpfe aus hochwertigem Aluguss und Pfannen aus geschmiedetem Aluminium für optimale Hitzeverteilung • Töpfe backofenfest bis ca. 170°C
Isolierte Griffe
Extra hoher Rand
Mit robuster Granitoptik-Beschichtung
Induktions geeignet

Pfanne Ø ca. 20 cm Kochtopf Ø ca. 16 cm 16,99*	Pfanne Ø ca. 24 cm Kochtopf Ø ca. 20 cm 18,99*	Pfanne Ø ca. 28 cm Kochtopf Ø ca. 24 cm 21,99*	Pfanne Ø ca. 28 cm mit praktischem Gegengriff 21,99*
---	---	---	---

Puderfreie Nitril-Handschuhe
 100er
 • Latexfrei
 • Elastisch
 • Öl-/fettbeständig
 • Größen S–XL
100 Stück 5,99*
 Virendicht nach EN ISO 374-5:2016
 Schutz vor Chemikalien

bella casa Wachstumischdecke
 mit geprägter Oberfläche
 • Strapazierfähig und schmutzabweisend • Aus robustem PVC • Feucht abwischbar je Tischdecke
NEUE Designs

(Modellbeispiele)	ca. 130x160 cm (1 m² = 2,40) Ø ca. 140 cm (1 m² = 3,24) 3,99*	ca. 140x190 cm (1 m² = 2,63) ca. 140x220 cm (1 m² = 2,27) 4,99*	ca. 140x220 cm (1 m² = 2,27) 6,99*
-------------------	--	--	---

Edelstahl-Titanium-Pfanne oder -Topf „Hexcalibur“
 • Backofenfest bis ca. 260°C • Jeweils mit strapazierfähiger Antihaf-Beschichtung mit Wabenstruktur • Topf-/Kasserolle inklusive Glasdeckel
Induktions geeignet

50% billiger UVP 39,99 Pfanne Ø ca. 20 cm 19,99*	54% billiger UVP 49,99 Pfanne Ø ca. 24 cm 22,99*	58% billiger UVP 59,99 Pfanne Ø ca. 28 cm 24,99*
---	---	---

41% billiger UVP 59,99 Topf Ø ca. 20 cm 34,99*	42% billiger UVP 69,99 Topf Ø ca. 24 cm 39,99*	Antihaf-Beschichtung mit Wabenstruktur
---	---	--

WC-Sitz 3-seitig bedruckt
 mit Absenkautomatik und Schnellverschluss
 • Passend für alle handelsüblichen WC-Becken
 • Inkl. Montagematerial • Aus hochwertigem, kratzfestem Duroplast-Material
3 Jahre Garantie

Steine	Wassertropfen	Seestern
Palmen-Strand	Orchidee	

Brillanter Farbdruck auf 3 Seiten!
24 Auch online je Ausführung 19,99*

Sneaker-socken
 20 Paar für Damen oder Herren
 • Größen 35/38–43/46
20 Paar 11,99*
 (Farbbeispiele)

* 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. ** Nur gültig für registrierte Nutzer der NORMA Plus App. Nur in der Filiale einlösbar. Es gelten die in der NORMA Plus App angegebenen Bedingungen und Aktionszeiträume.

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

JETZT BEWERBEN!
 Faire Ausbildung 2026 **trendence**

Mit Top-Ausbildung in eine sichere Zukunft!
AZUBIS 2026

AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN?
BEWIRB DICH JETZT!

DEIN GELD	1. Jahr: 1.350 €
	2. Jahr: 1.450 €
	3. Jahr: 1.550 €

TOP
 your firm