

Wetterauer Wochen-Bote



Corona-Spätfolgen

Was Betroffene mit Long Covid tun können



Fortbildungen für Erzieher

Erste Kreisbeigeordnete Becker-Bösch stellt neues Programm vor



KW 3, Samstag, 23. Januar 2021

Das Mitteilungsblatt im Wetteraukreis

Ausgabe H 1

Hallo, liebe Leser

Fußgänger auf dem Land grüßen sich meist, wenn sie sich begegnen. Nicht nur in Bayern. Als mir der - vermutlich - Opa mit Kinderwagen entgegenkommt, lauere ich, denn ich versuche nur Leute zu grüßen, die das wollen und anziehen. Opa gehört nicht dazu: Er hat beide Hände am Griff des Kinderwagens und den Blick auf sein Smartphone gerichtet. Doch plötzlich greift jemand in die Szene ein, mit dem ich gar nicht gerechnet hatte: Aus dem Kinderwagen ertönt ein fröhliches „Hallo“ in meine Richtung! Vor dem Lachkrampf kann ich gerade noch „hallo“ zurückrufen. – Bald können die Händchen auch ein Wischkasterl halten; dann wird per Knopfdruck gegrüßt, fürchtet

Euer Boto

Öffentliche Vorträge abgesagt

Karben. Der Nabu Karben dauert, alle öffentliche Vorträge für Januar und Februar 2021 absagen zu müssen.

Waldbegehung mit Bürgermeister entfällt

Bad Nauheim. Wegen der Pandemie fällt die Begehung des Bad Nauheimer Stadtwaldes aus. Jedes Jahr im Januar lädt Bürgermeister Klaus Kreß die Öffentlichkeit dazu ein. Das Forstamt Nidda referiert während des Rundgangs zu aktuellen Themen, die den Wald betreffen. Einen Ersatztermin gibt es nicht.

Spanisch für Anfänger

Butzbach. Die Volkshochschule bietet einen neuen Kurs Spanisch A1/1 für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse in Butzbach, Weidigymnasium (Neubau Nord), Im Vogelsang 8, an, der am Mittwoch, 3. Februar, beginnt und von 18 bis 19.30 Uhr geht. Der Kurs umfasst 14 Termine. Die Gebühr beträgt 145 Euro. Voranmeldung bei der vhs wetterau ist erforderlich. Info und Anmeldung unter Telefon 06031/83-6000.

Ihr Draht zu uns:

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

Redaktion: (06051) 833-202
E-Mail: redaktion@bote.de
Zustellung: (06051) 833-299
E-Mail: zustellung@bote.de
Anzeigen: (06051) 833-244
E-Mail: anzeigenabteilung@bote.de
Internet: www.bote.de



In Bad Vilbel entsteht die modernste, nachhaltigste und innovativste Therme Deutschlands.

Lichtblick in Pandemiezeiten

Bauantrag für Thermenwelt in Bad Vilbel eingereicht

Bad Vilbel. Der nächste große Schritt für die Thermenwelt in Bad Vilbel ist gemacht – vor Kurzem hat die Thermengruppe Josef Wund den Bauantrag für das Projekt eingereicht.

„Das ist ein Lichtblick in diesen Pandemiezeiten, ein Projekt mit nationaler, europäischer Strahlkraft weit über die Grenzen des Bundeslandes hinaus – ein Projekt für

Deutschland! Natur, Gesundheit und Kultur werden auf höchster technologischer Ebene vereint“, betonte Geschäftsführer Edelfried Balle. Die Thermenwelt wird als erstes Projekt ihrer Art in Deutschland nach der Leed Platinum-Zertifizierung geplant. Dafür müssen hohe Standards für umweltfreundliches, ressourcenschonendes und nachhaltiges Bauen

und Betreiben von Gebäuden erfüllt werden. Europaweit werden neue Maßstäbe für ökologisches und nachhaltiges Bauen gesetzt. Das Projekt mit Gesundheits- und Wellnessbereich, Sportbad, großer Saunalandschaft und Familienbad mit Rutschenwelt wird eines der größten privaten Bauvorhaben in Deutschland sein.

Die Planungsphase wurde im

letzten Jahr entsprechend intensiviert und die Erkenntnisse der letzten Monate wurden umfassend bedacht und eingearbeitet. Aufbauend auf der globalen strategischen Partnerschaft der Thermengruppe Josef WUND und der Therme Group wurden in diesem Großprojekt die weltweit neuesten Entwicklungen berücksichtigt.

Experten geben Tipps

Kostenlose Hotline nutzen am 27. Januar

Wetteraukreis. Egal ob in der Wetterau oder anderswo: Das neue Jahr beginnt für viele Menschen mit guten Vorsätzen. Doch die Corona-Pandemie und ihre Auswirkungen haben auch Einfluss auf die Umsetzung. Vielen fällt es schwerer, ihre

Vorhaben in Zeiten von Lockdown und Kontaktbeschränkungen durchzuführen. Damit der gesunde Start 2021 für die Wetterauer trotzdem gelingt, bietet die DAK-Gesundheit am 27. Januar eine Telefon-Hotline an. Von 8 bis 20 Uhr bekom-

men Interessierte individuelle Tipps von den DAK-Ärzten. Das spezielle Serviceangebot unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841 können Kunden aller Krankenkassen nutzen.

Welche Ziele sind in Corona-Zeiten wirklich realistisch?

Was muss bei Vorerkrankungen beachtet werden? Und welche Strategien helfen effektiv, um langfristig am Ball zu bleiben? Diese und andere Fragen beantworten Ärzte der DAK-Gesundheit am 27. Januar von 8 bis 20 Uhr.

Entlastung für Familien

Land stellt 12 Millionen Euro pro Monat bereit

Wetteraukreis. Das Land unterstützt Familien und Kommunen mit 12 Millionen Euro pro Monat, wenn Eltern ihre Kinder zu Hause betreuen und nicht in die Kita schicken. Diese Entscheidung der Landesregierung hat der Landtagsabgeordnete Tobias Utter nun bekannt gegeben. „Ich habe mich in meiner Fraktion für diese Entlastung eingesetzt und freue mich nun umso mehr, dass wir diesen Erfolg erzielen konnten. Wir bitten die Eltern, ihre

Kinder möglichst zu Hause zu betreuen, um Kontakte zu reduzieren. Viele Familien kommen dem nach und helfen somit, Infektionsrisiken zu verringern. Wenn keine Betreuung in der Kita erfolgt, ist es richtig, dafür auch keine Beiträge zu erheben. Das Land unterstützt hier nun tatkräftig, um diese Beiträge auszugleichen. Das ist ein starkes Signal an Eltern und Kommunen, dass wir die Pandemie nur gemeinsam überwinden werden.“

Wie Utter mitteilt, stehen die 12 Millionen Euro zunächst für den Lockdown-Monat Januar zur Verfügung. Sollten die Beschränkungen verlängert werden, gilt die Unterstützung des Landes weiterhin. „Hessen hatte bereits im vergangenen Jahr 40 Millionen Euro bereitgestellt, um Kitabeträge für die Zeiten vorübergehender Schließungen mit auszugleichen. Kinderbetreuung ist eine kommunale Aufgabe. Das Land schafft nun erneut überall in

Hessen dieselben familienfreundlichen Rahmenbedingungen, indem es den Kommunen die Elternbeiträge pauschal zur Hälfte ausgleicht, wenn diese die Eltern von der Beitragspflicht befreit haben oder dies jetzt noch tun“, sagte der CDU-Abgeordnete. Zur konkreten Umsetzung der pauschalen Kompensation der erlassenen Elternbeiträge werden derzeit Gespräche mit den Kommunalen Spitzenverbänden geführt.



Lieder und Gespräche im Radio

Florstadt. In der Sendung „Rhinocor Revue - SchelmX“ (Thema „Musiker am Telefon zu Zeiten von Corona“) stellt der Stammheimer Gerd Schwalm interessante Menschen im Gespräch und mit entsprechenden Musiktiteln vor. Unterschiedlichste Musikrichtungen sind vertreten – für Abwechslung ist also gesorgt. Die Sendung läuft am Dienstag, 26. Januar, zwischen 14 und 16 Uhr. Der Sender Radio X Frankfurt ist im Wetteraukreis eingeschränkt über Frequenz 91,8 UKW und über das Internet unter www.radiox.de zu empfangen.

Caritas-Kinderkiste bietet Notdienst an

Friedberg. Für Kunden, die während des Lockdown dringend gebrauchte Kinderkleidung oder ähnliche Dinge aus der Caritas-Kinderkiste benötigen, hat das Caritas Beratungszentrum Wetterau jetzt einen Notdienst eingerichtet. Die Kunden können im Beratungszentrum telefonisch unter 06031/5834 ihren Bedarf mitteilen. Wenn die gewünschten Teile vorhanden sind, können diese einige Tage später im Caritas Beratungszentrum, Kleine Klostergasse 16, (nicht im Laden der Kinderkiste) abgeholt werden. Das Angebot gilt nur für Menschen mit geringem Einkommen bzw. Berechtigungskarte und nur für dringende Notfälle. Es gibt keine Auswahl und keinen Besuch im Laden. Spenden von Kinderkleidung, Spielzeug etc. können bis auf Weiteres nicht angenommen werden.

KRIBBELN BRENNEN, TAUBE FÜSSE?

Deutschland - ein Land der Schmerzpatienten. Sind Sie vielleicht auch betroffen? Ca. fünf Millionen Menschen leiden an Polyneuropathie. Zu den häufigsten Ursachen zählen Diabetes mellitus, Dialyse, Chemotherapie, Medikamenteneinnahme und starker Alkoholkonsum. Rund ein Drittel aller Ursachen bleibt jedoch ungeklärt. Werden Sie aktiv und nutzen Sie Ihre Chance auf neue Lebensqualität! Informieren Sie sich beim Beratungstag über die HiTo®-Hochtontherapie.

Donnerstag, den 28.01.2021
in der Hof-Apotheke zum Mohren
Kaiserstr. 104
61169 Friedberg
Bitte vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Beratungstermin, auch telefonisch möglich.
Apothekerin Dr. Kerstin Podszus
Telefon: 06031 - 56 85

Bund wirbt n der Haustür

Wetteraukreis. Im Januar wirbt der Bund Mitglieder an der Haustür. Noch bis zum Samstag, 23. Januar wird ein Team vom Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland im Wetteraukreis über den Bund und seine Projekte informieren. Zudem gibt es die Möglichkeit beim größten Umwelt- und Naturschutzverband Deutschlands Mitglied zu werden. Die Aktion wird in den Orten, Altenstadt, Florstadt, Reichelsheim, Echzell und Wölfersheim angeboten.

Mittelhessen-Bote
Anzeigen aufgeben?
anzeigenabteilung@gnz.de

Fortbildungen für Erzieherinnen und Erzieher

Erste Kreisbeigeordnete Becker-Bösch stellt neues Programm vor

Wetteraukreis. Erste Kreisbeigeordnete und Sozialdezernentin Stephanie Becker-Bösch stellt das neue „Fortbildungsprogramm für pädagogisch Tätige in Kindertageseinrichtungen im Wetteraukreis“ vor. Um Erzieherinnen und Erzieher in Kindertageseinrichtungen in Ihrer Tätigkeit zu unterstützen, hat die Fachstelle Familienförderung auch in diesem Jahr ein umfassendes Fortbildungsprogramm entwickelt. Aufgegliedert in verschiedene Themenbereiche bietet das Programm ein interessantes und breitgefächertes Angebot. Von Bildung, Erziehung und Betreuung, Kinderschutz, über Teamarbeit, Integration/Inklusion, bis hin zu Qualitätsmanagement können Interessierte Fortbildungen auswählen. „Das zurückliegende Jahr hat uns beruflich als auch privat in einem erheblichen Maße gefordert. Selbstverständlichkeiten wie klare Abläufe und ein sicherer Rahmen, die insbesondere für Kinder und Familien ein wesentlicher Baustein für eine gesunde Entwicklung sind, sind plötzlich nicht mehr gegeben. Fachkräfte, Eltern und Kinder sind aufgefordert, damit umzugehen, um der wichtigen Aufgabe nachzukommen, alle Kinder zu unterstützen, zu integrieren, zu bilden, zu erziehen und zu betreuen. Mit dem diesjährigen Fortbildungsprogramm möchten wir Erziehe-



Erste Kreisbeigeordnete und Sozialdezernentin Becker-Bösch stellt das neue Fortbildungsprogramm für Pädagogisch Tätige 2021 vor.

rinnen und Erziehern ein Instrument zur Unterstützung ihrer wichtigen Tätigkeit geben“, so Erste Kreisbeigeordnete und Sozialdezernentin Stephanie Becker-Bösch. Erstmals werden auch Online-Fortbildungen angeboten.

Das Fortbildungsprogramm steht auf der Homepage des Wetteraukreises: www.wetteraukreis.de/service/kinder-jugend-familie-frauen/dienstleistungen/kindertagesstaetenberatung-und-aufsicht/.

Virtueller Tag der offenen Tür

Georg-Büchner-Gymnasium lädt ein

Bad Vilbel. Aufgrund der Corona-Pandemie bietet das Georg-Büchner-Gymnasium in diesem Jahr den Tag der offenen Tür in virtueller Form als Videokonferenz über Zoom an. Am Samstag, 23. Januar, am Mittwoch, 27. Januar sowie am Donnerstag, 28. Januar informiert der Schulleiter, Herr Carsten Treber über das Georg-Büchner-Gymnasium und ermöglicht mithilfe eines kurzen Schulfilms einen (virtuellen) Einblick in die Räumlichkeiten der Schule. Neben Informationen zur 2. Fremdspra-

che (Französisch oder Latein) und zu den Schwerpunktklassen (Musik bzw. Naturwissenschaften) erläutern die Eingangsstufenleiterinnen Frau Jung und Frau Tiessen das Anmeldeverfahren und die Klassenbildung und gehen auf Fragen ein. Eine Anmeldung zu den Zoom-Meetings ist noch bis 20. Januar möglich. Weitere Informationen sowie der Link für die Veranstaltungen sind auf der Homepage (www.gbg-bv.de) unter Informationen, Eingangsstufe zu finden.

Rechtzeitig Vorsorge treffen

Online-Infoveranstaltung zum Thema Vollmacht

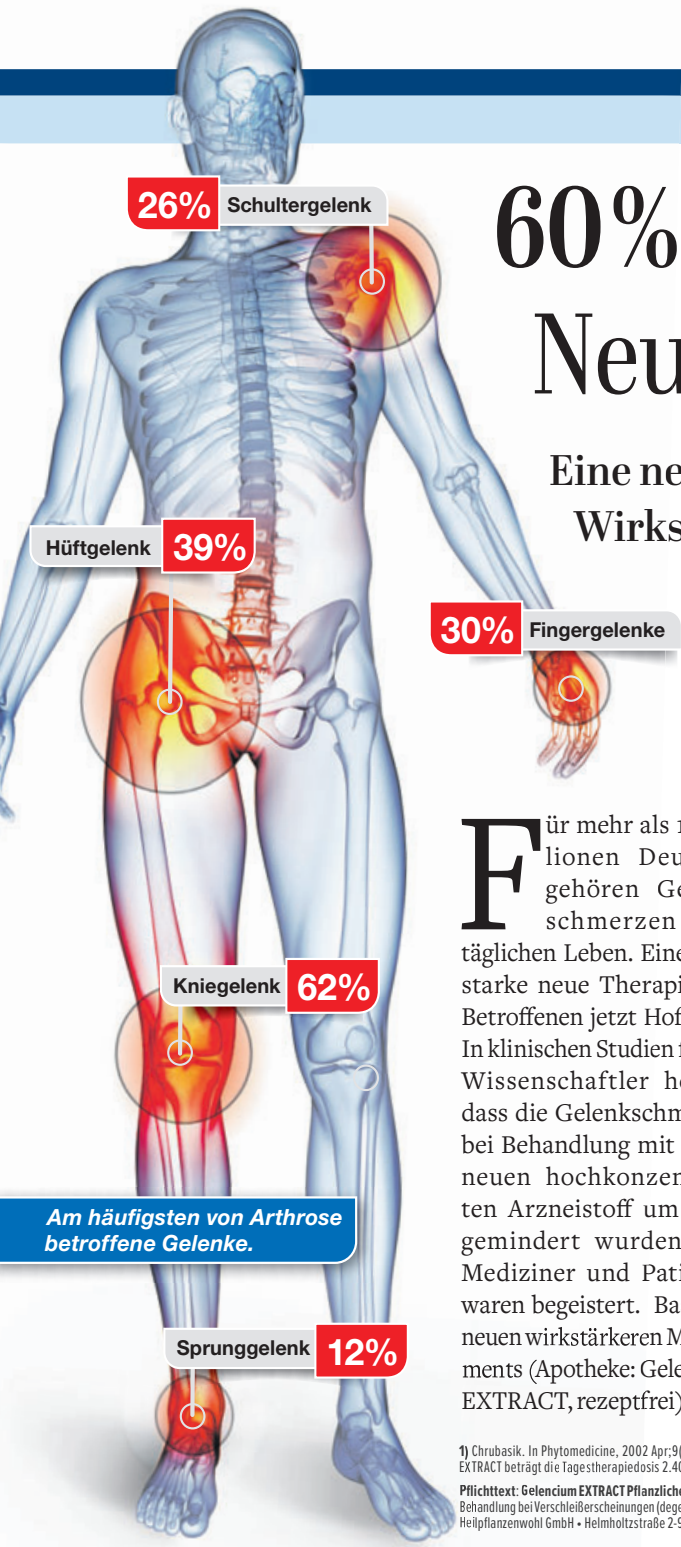
Wetteraukreis. Jeder Mensch kann durch einen Unfall, eine Krankheit, eine Behinderung oder aufgrund nachlassender geistiger Kräfte im Alter in die Lage kommen, dass er seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Solange man jung und gesund ist, denkt keiner gerne daran. Trotzdem sollte man sich rechtzeitig mit der Situation einer möglichen eigenen Hilflosigkeit oder die mögliche Hilflosigkeit eines nahen Angehörigen befassen. Der Gesetzgeber stellt dafür verschiedene Vorsorgemöglichkeiten zur Verfügung. Der Betreuungsverein bietet

zum Thema „(Vorsorge-) Vollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung“ am Mittwoch, 27. Januar ab 19 Uhr coronabedingt eine Online-Informationsveranstaltung an. Diese ist kostenfrei und findet als Videokonferenz über die Plattform „Zoom“ statt. Eine Anmeldung ist für die Teilnahme unter marion.grumbrecht@diakonie-wetterau.de erforderlich. Die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmer kurz vor der Veranstaltung per Email. Weitere Informationen erhalten Interessierte telefonisch von Marion Grumbrecht, Telefon 06043/9640-223.

Gesundheit

60% weniger Gelenkschmerzen¹
Neuer Wirkstoff begeistert Patienten

Eine neue pflanzliche Gelenkschmerztablette mit dreifach stärkerer Wirkstoffkonzentration verschafft Betroffenen endlich wirksame Linderung.



innovativer, deutlich stärker konzentrierter Extrakt der bekannten Arthrose-Arzneipflanze *Harpagophytum Procumbens*. So ist die aufgenommene Wirkstoffdosis bei Therapie mit dem neuen geschützten HPG2400-Extrakt nahezu 3-fach höher als bei vergleichbaren Therapien.²

Vorteil für Chroniker

Hiervon profitieren insbesondere Gelenkschmerz-Betroffene mit wiederkehrenden Schmerzen oder Arthrose (Gelenkverschleiß), die meist eine besonders nebenwirkungsarme Langzeittherapie suchen. Denn eine Dauertherapie mit chemischen Schmerzmitteln ist aufgrund des beträchtlichen Nebenwirkungsprofils (u.a. Magengeschwüre, Bluthochdruck) in der Regel

ausgeschlossen. Hier schließt Gelencium EXTRACT eine wichtige Lücke im Apothekensortiment. Denn *Harpagophytum*-Arzneimittel sind bestens verträglich – mehr als 97% aller Anwender haben keinerlei Nebenwirkungen. Da der enthaltene HPG2400-Extrakt zudem keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln aufweist, ist das neue Gelenktherapeutikum ideal als Langzeittherapie geeignet. Die Patienten verspüren eine deutliche Reduzierung der Schmerzen sowie eine Steigerung der Lebensqualität.

Fazit: Mit Gelencium EXTRACT können Sie Gelenkschmerzen endlich lindern. Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Gelencium EXTRACT.

Neue hochdosierte Therapie

Die Vorteile des neuen hochdosierten Gelenkschmerz-Extraktes liegen auf der Hand: Die Kombination aus starker **Schmerz-linderung** bei bester **Verträglichkeit** ist für Betroffene mit akuten als auch chronischen Gelenkschmerzen gleichermaßen ein Segen. Die Wirksamkeit wurde in mehreren klinischen Studien bestätigt. Der potente neue Extrakt ist unter dem Namen Gelencium EXTRACT in praktischer Tablettenform in allen Apotheken erhältlich.

Für die Apotheke

- ✓ 60% weniger Schmerzen¹
 - ✓ Verbesserung der Beweglichkeit
 - ✓ Höchste Verträglichkeit
- www.gelencium.de**



Gelencium EXTRACT:
75 Tabletten: PZN 16236733
150 Tabletten: PZN 16236756

¹⁾ Chruschik. In Phytomedicine. 2002 Apr;9(3):181–94 ²⁾ Die Standard-Tagestherapiedosis bei Harpagophytum Procumbens-Monopräparaten in Deutschland beträgt 960 mg. Bei Gelencium EXTRACT beträgt die Tagestherapiedosis 2.400 mg.
Pflichttext: Gelencium EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten. Wirkstoff: 600mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißerscheinungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenzwei GmbH • Helmholtzstraße 2-9 • 10587 Berlin.

Corona-Spätfolgen

Was Betroffene mit Long Covid tun können

Eine Corona-Infektion kann Betroffene längerfristig einschränken. Mediziner sprechen dann vom Long-Covid- oder Post-Covid-Syndrom, weil es anhaltende Beschwerden sind. Sie können auch nach dem Abklingen der akuten Erkrankung weiter bestehen.

„Noch gibt es relativ wenige Daten dazu – vor allem fehlen aber noch systematische Langzeitstudien“, sagt die Neurologin Prof. Kathrin Reetz von der Neurologischen Klinik der RWTH Aachen. Aber was sich aus den bereits vorliegenden Studien und ersten Erfahrungen aus Sprechstunden sehen lasse: Die häufigsten Long-Covid-Symptome seien anhaltende Müdigkeit und eine geringere Belastbarkeit, Schmerzen in Muskeln und Gelenken, Riech- und Geschmacksstörungen sowie Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen.

„In einer kürzlich publizierten Studie bei fast 2500 Patienten wurde zudem gezeigt, dass noch nach Wochen der Covid-19-Erkrankung weiterhin eine Atemnot bestand“, sagt Reetz.

Long Covid auch nach milden Verläufen

„Aus unserer Sprechstunde wissen wir, dass auch häufig von einer emotionalen Unausgeglichenheit berichtet wird. Viele sagen, sie seien einfach anders und nicht mehr so belastbar“, so die Medizinerin. Es seien auch junge Menschen betroffen, die mitten im Berufsleben standen und zuvor keine Schwierigkeiten im Alltag hatten. Die bisher vorliegenden Daten deuten zwar darauf hin, dass vermehrt Menschen mit ei-



Die Covid-Infektion ist überstanden, aber die Spätfolgen machen jeden Tag zum Regentag? Foto: Sebastian Gollnow/dpa-mag

nem schweren Erkrankungsverlauf im Krankenhaus solche Long-Covid-Symptome entwickeln können. Doch nach bisher sehr groben Schätzungen sind laut der Medizinerin auch zehn bis zwanzig Prozent derjenigen betroffen, die einen milden Verlauf hatten oder trotz einer Corona-Infektion gar keine Symptome gezeigt haben.

Spezielle Sprechstunden

Für Betroffene ist die erste Anlaufstelle idealerweise eine sogenannte Post-Covid-Sprechstunde, die es unter anderem bereits an verschiedenen Universitätskliniken gibt. Dort können die geschilderten Probleme durch erfahrene

Medizinerinnen und Mediziner eingeordnet und objektiviert werden – zum Beispiel bei wahrge-

nommenen Riechstörungen durch die Durchführung von Riechtests oder bei Gedächtnisstörungen durch eine neuropsychologische Testung.

Symptom-Tagebuch führen

Sie hält es für hilfreich, wenn Betroffene ein Symptom-Tagebuch führen. „Der Verlauf von Beschwerden, gerade auch, wenn sie schwankend sind, lässt sich damit besser nachvollziehen.“ Das hilft den Medizinerinnen bei der Einschätzung. Und man selbst versteht vielleicht auch besser die eigenen Beschwerden und in welcher Ausprägung sie wann auftreten. Generell empfiehlt die Deutsche Hirnstiftung: Man sollte sich nach der Genesung von der Covid-19-Erkrankung einige Tage Zeit geben. Meist gebe sich der gestörte Geruch- und Geschmackssinn dann wieder. Bei Kopfschmerzen sei es ähnlich. Entwickelt man neurologische Symptome wie Probleme mit der Konzentration oder Kribbeln in den Gliedmaßen aber erst, nachdem man die Infektion offenbar überstanden hat, sollte man sich ärztlichen Rat holen. Der Hausarzt kann einen gegebenenfalls auch an eine neurologische Fachpraxis überweisen.

Wir sind *telefonisch* und *online* für Sie da!
von Mo. bis Sa.: 10-18 Uhr

Unsere Aktuelle Beilage
JETZT ONLINE!

Nutzen Sie:
Abholstation
+ Lieferservice!

FRIEDBERG @ **per E-MAIL**
Dieselstraße 5
61169 Friedberg
friedberg@expert-klein.de

TELEFONISCH
06031 16153 0

ONLINE
www.expert-klein.de

Telefonisch oder online bestellen
am Markt abholen oder nach Hause liefern lassen

expert  klein

Gastredner ist Jens Spahn

CDU Bad Vilbel lädt zum Neujahrstreffen

Bad Vilbel. In diesem Jahr findet das Neujahrstreffen der CDU Bad Vilbel in digitaler Form als Zoom-Konferenz statt. Als Gastredner konnte für Donnerstag, 28. Januar, 18 Uhr Bundesminister Jens Spahn gewonnen werden. „Wir wollen trotz

Corona-Virus nicht auf unser Neujahrstreffen verzichten. Daher haben wir uns dafür entschieden, unser Treffen in digitaler Form durchzuführen und hoffen, dass viele Bürgerinnen und Bürger dieses Format nutzen,“ sagte CDU-Vorsitzender

und Landtagsabgeordneter Tobias Utter. Spahn spricht zu dem Thema: „Von Corona hin zur Aufbruchsgesellschaft“. Anmeldungen für das Neujahrstreffen werden unter folgender E-Mail-Adresse entgegengenommen: info@cdu-bad-vilbel.de.

Digitaler Austausch

Wetteraukreis. Die Junge Union Kreisverbände Wetterau und Main-Kinzig haben den Vorsitzenden des Auswärtigen Ausschusses im Bundestag sowie Bewerber auf den CDU-Parteivorsitz Norbert Röttgen zu einer Online-Veranstaltung empfangen. Die beiden Vorsitzenden der Kreisverbände Jannik Marquardt (Main Kinzig) und Stefan Höchst (Wetterau) begrüßten und moderierten den digitalen Austausch zwischen Parteil Basis und dem möglichen nächsten Bundesvorsitzenden. Auf eine etwa 20-minütige Eingangsrede von Röttgen folgte eine offene Diskussion. Die Fragen konnten im Chat frei gestellt werden, das Spektrum der Themen war dementsprechend groß. Nach der inhaltlich starken Diskussion wurde Röttgen von Stefan Höchst auf ein analoges „Politik und Äbbelwoi“, das lockere Diskussionsformat der Jungen Union Wetterau, eingeladen. Dieser Einladung will er sehr gerne nachkommen, wenn es die Pandemie-Lage wieder zulässt.

GETRÄNKEWELT ZELLER GMBH
Service für Sie – aus Tradition



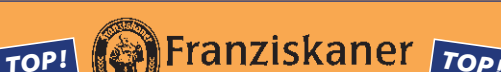
Getränkewelt Zeller GmbH
Max-Planck-Straße 4 • Karben

R. Z. Wöllstädter Getränkemarkt
Ilbenstädter Straße 24 • Wöllstadt

Gronauer Getränkeabholmarkt
Backhausstraße 12a • Bad Vilbel-Gronau

Unsere Angebote
vom 25.01. – 06.02.21

nur in haushaltsüblichen Mengen – für Druckfehler keine Haftung

 Pepsi Cola oder light, Schwip Schwap, Mirinda oder Seven UP 12 x 1 l + Pfd. 3,30 € 1 l = 0,67 € EUR 7,99	 Altenmünster BRAUER BIER urig würzig 14 x 0,5 l + Pfd. 3,60 € 1 l = 1,65 € EUR 11,49	 Krombacher Krombacher Pils, Weizen auch alkoholfrei 20 x 0,5 l + Pfd. 3,10 € 1 l = 1,10 € 24 x 0,33 l + Pfd. 3,42 € 1 l = 1,39 € EUR 10,99	 Rapp's Wetterauer Gold Apfelsaft Wetterauer Gold Apfelschmin 6 x 1,0 l + Pfd. 2,40 € 1 l = 1,08 € EUR 6,49	 Mönchshof Kellerbier, Landbier, Bayr. hell, Naturradler naturtrüb oder naturtrüb alkoholfrei 20 x 0,5 l + Pfd. 4,50 € 1 l = 1,30 € EUR 12,99	 STAATL. FACHINGEN Medium oder Still 12 x 0,75 l + Pfd. 3,30 € 1 l = 0,95 € EUR 8,49
 FLENSBURGER Gold u. Pilsner 20 x 0,33 l + Pfd. 4,50 € 1 l = 1,82 € EUR 11,99	 Rosbacher Klassisch, Medium o. Naturell 12 x 0,75 l + Pfd. 3,30 € 1 l = 0,50 € EUR 4,49	 TOP! Franziskaner TOP! Der bayerische Hochgenuß Hefe hell, Hefe dunkel, Kristall oder alkoholfrei 20 x 0,5 l + Pfd. 3,10 € 1 l = 1,40 € EUR 13,99		 Coca-Cola Coca-Cola, Coca-Cola Light, Coca-Cola Zero, Mezzo Mix, Sprite, Fanta Orange PET-Flaschen 12 x 0,5 l + Pfd. 4,50 € 1 l = 1,42 € EUR 8,49	 Bitburger Premium Pils 20 x 0,5 l + Pfd. 3,10 € 1 l = 1,10 € 24 x 0,33 l + Pfd. 3,42 € 1 l = 1,39 € EUR 10,99
 Radeberger Pilsner 20 x 0,5 l + Pfd. 3,10 € 1 l = 1,10 € 24 x 0,33 l + Pfd. 3,42 € 1 l = 1,39 € EUR 10,99	 PAULANER Salvator 20 x 0,5 l + Pfd. 3,10 € 1 l = 1,90 € EUR 18,99	 Neumarkter Lammsbräu BIO Weizen, Hefe hell, dunkel oder alkoholfrei 10 x 0,5 l + Pfd. 2,30 € 1 l = 2,30 € EUR 11,49	 GEROLSTEINER spritzig und medium 12 x 1 l + Pfd. 3,30 € 1 l = 0,42 € EUR 4,99	 Karamalz 20 x 0,5 l + Pfd. 3,10 € 1 l = 1,10 € 24 x 0,33 l + Pfd. 3,42 € 1 l = 1,39 € EUR 10,99	 Maisels Weisse verschiedene Sorten 20 x 0,5 l + Pfd. 3,10 € 1 l = 1,60 € EUR 15,99

Aktuelle Angebote auch im Internet:
www.getraenkewelt-zeller.de

Parkmöglichkeiten
Kofferraumservice
Präsentkörbe

Gutscheine
Partyservice
Zapfanlagen u.v.m.

Shop-Info: 0 60 39 – 4 36 36

Holsten Pilsener

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 0,90 €

- 31 %
8.99



Karamalz

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1 l = 1,10 €

+ 2 Flaschen
GRATIS!

~~13.19~~
10.99



Licher Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,20 €

- 20 %
11.99



Budweiser

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,40 €

~~16.99~~
13.99



Keiler Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,40 €

~~14.99~~
13.99



Krombacher Pils

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,10 €

- 27 %
10.99



Weißenoher Bier

diverse Sorten, außer Bonator,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,30 €

~~14.99~~
12.99



Hacker Pschorr Münchner Hell

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,60 €

~~18.49~~
15.99



König Ludwig Weissbier

hell, dunkel,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,50 €

~~16.99~~
14.99



Licher Bier

diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig,
Pack = 6 x 0,33 l,
zzgl. 0,48 € Pfand,
1 l = 1,91 €

~~4.49~~
3.79



top frisch Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,29 €

- 22 %
3.49



Bad Brückener Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,61 €

~~6.49~~
5.49



Possmann Apfelwein, Apfelsaft

diverse Sorten,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,25 €

- 21 %
7.49



Förstina Schorle

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,89 €

~~8.99~~
7.99



Bionade

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,33 l,
zzgl. 2,46 € Pfand,
1 l = 2,02 €

- 20 %
7.99



RhönSprudel Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,46 €

- 21 %
5.49



deit Limonade

diverse Sorten,
teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,58 €

- 30 %
6.99



TWENTYFOUR 7 Energy

koffeinhaltig,
0,5 l-Flasche,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 1,38 €

- 22 %
0.69



Captain Morgan

White Rum Mojito,
Original Spiced Gold & Cola,
teilweise koffeinhaltig, 10 %,
0,33 l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 6,03 €

- 20 %
1.99



Moselland Akzente

diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1 l = 4,65 €

~~3.99~~
3.49



Lauffener Katzenbeisser

QbA, diverse Sorten,
0,75 l-Flasche,
1 l = 5,32/3,99 €

- 20 %
3.99



Jägermeister

35 %,
0,7 l-Flasche,
1 l = 15,70 €

~~12.49~~
10.99



Jim Beam Whiskey

diverse Sorten,
0,7 l-Flasche,
1 l = 15,70 €

~~13.49~~
10.99



Asbach Uralt

36 %,
0,7 l-Flasche,
1 l = 14,27 €

~~11.99~~
9.99



Malteser

40 %,
0,7 l-Flasche,
1 l = 15,70 €

~~12.99~~
10.99



In Ihrer Nähe



www.logo-getraenke.de



Angebote gültig vom 25.01. – 30.01.2021

Heurich GmbH & Co. KG • Landwehr 20-26 • D-36100 Petersberg

Alle Artikel und Zugaben solange Vorrat reicht.

Für Druckfehler keine Haftung! * Artikel nicht in allen Filialen erhältlich.

Richtig absichern

Alternativen mit spitzer Feder durchrechnen

Es lässt sich nicht schönreden: Azubis sind grundsätzlich knapp bei Kasse. Das Ausbildungsgehalt ist nicht hoch und mit dem Start in die berufliche Selbstständigkeit treten Kosten auf, die früher von den Eltern getragen wurden. Der eigene Haushalt verursacht durch Miete, Essen und Trinken Kosten, eventuell muss ein Auto bezahlt werden, mit dem Sprung in das Erwachsenen-Leben kosten auch soziale Kontakte mehr Geld – Azubis sind in finanzieller Hinsicht nicht zu beneiden. Ein weiterer Punkt kann rich-

tig ins Geld gehen: Versicherungen. Wer mit einem Experten von einer Bank oder Versicherung spricht, bekommt viele Vorschläge und wird eindringlich aufgefordert, sich für mögliche Schwierigkeiten abzusichern. Wer das alles in Anspruch nehmen will, hat sein karges Gehalt schnell komplett verplant. Das muss also nicht sein. Unumgänglich sind lediglich die Krankenversicherung und Pflegeversicherung sowie der Beitrag in die gesetzliche Rentenversicherung und Arbeitslosenversicherung. Die gute Nachricht dabei: Diese Beiträ-



Foto: v.poth/Fotolia

ge teilen sich Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Alles Weitere ist freiwillig – und notorisch klamme Azubis sollten gut überlegen, ob eine Auslandskrankenversicherung, Hausratversicherung, Krankenhauszusatz- oder Berufsunfähigkeitsversicherung für ihre derzeit gegebenen Lebensumstände tatsächlich notwendig ist. Wesentlich sinnvoller ist

ein Betrag hingegen in einer privaten Altersvorsorge angelegt – selbst wenn es zu Anfang nur 50 oder gar 20 Euro pro Monat sind. Jeder Cent wird verzinst und ergänzt nach Ende der Lebensarbeitszeit die Rente merklich. Ob nun eine Lebensversicherung oder eine Anlage beispielsweise in Investment-Fonds die individuell passende ist, lässt sich am besten im Gespräch mit einem Bank- oder Versicherungsberater klären. Auf jeden Fall sollte man Alternativkalkulationen einfordern und diese daheim mit spitzer Feder durchrechnen.

Stellengesuche

Buchhalter sucht stundenweise Nebentätigkeit. Keine Versicherungen oder Ähnliches. ☎ 06048/1009

Stellenangebote

Runter vom Sofa - rein ins Team. Wir haben Arbeitsstellen in Voll- und Teilzeit sowie auf 450 €-Basis (z.B. für Schüler, Stud., Rentner oder Hausfr.). Bewerben Sie sich jetzt bei McDonald's in Slü, Gründau, Erlen-see, Florstadt und Butzbach. Wir haben etwas für Sie. Wetten, dass? Schriftl. Bewerbung ins Restaurant oder unter verwaltung@mcldgluth.de

Mitarbeiter mit griechischen Sprachkenntnissen für Datenerfassungs- & leichte Sachbearbeitungstätigkeiten ab sofort gesucht, Arbeitsort Langenselbold (Laufnähe Bahnhof) Mo - Fr in der Zeit von 7 - 17 Uhr, wenn sie gerne u. versiert am PC arbeiten, melden Sie sich bitte unter ☎ 06184/9205-80 bei InnoData GmbH - der Bankendienstleister.

Fahrer gesucht für 12/15 Tonner, mit Kennzahl 95, Tagestouren, keine Spedition. ☎ 0171/5867724

Stellenangebote

Suche Berufskraftfahrer (m/w/d) für Fahrten am Wochenende mit Sattelzugfahrzeug. Richter Transporte, Langenselbold. ☎ 06184/99275-0 bewerbung@richter-trans.de

Für unser Mietshaus in Hanau suchen wir einen Früh-/Rentner, Fliesenleger für gelegentliche Arbeiten. ☎ 01520/2306609

Mittelhessen-Bote

Heute gesucht –
morgen gefunden

Telefon 06051 833-241



MAIN-KINZIG-KREIS

Geschäftszeichen: 11.1/2/04/2021

Das Amt für soziale Förderung und Teilhabe nimmt die kommunalen Aufgaben nach den Sozialgesetzbüchern Zwölftes Buch (SGB XII) Sozialhilfe und Neuntes Buch (SGB IX) Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen für den Main-Kinzig-Kreis wahr. Hierfür suchen wir im Main-Kinzig-Forum in Gelnhausen, zur Verstärkung unserer Abteilung Pflege und Teilhabe, eine

Sachbearbeitung (m/w/d) im Bereich Ambulante Hilfe zur Pflege

Den vollständigen Ausschreibungstext mit allen relevanten Informationen finden Sie im Internet unter:

www.mkk.de > Kreisverwaltung > Karriere im MKK > offene Stellen



HanauNetz
GmbH



Als Tochterunternehmen der Stadtwerke Hanau bündelt die Hanau Netz GmbH die Netzkompetenz in Hanau. Wir sind die Spezialisten für Planung, Bau und Betrieb von Energie- und Wasserversorgungsnetzen. Wir suchen einen

Zählermonteur (m/w/d) für unsere Abteilung Messstellenbetrieb Strom Netzmonteur (m/w/d) für unsere Abteilung Leitungstechnik

für folgende Aufgaben:

Zählermontage

- Zählerneumontagen, -wechseln und -ausbauen
- Überwachung und Betrieb der Zählerfernauslesung für RLM und iMSys Strom- und Gasmessungen
- Parametrierung und Montage von Rundsteuerempfängern
- Messtechnische Überprüfung von Wandler-Messungen
- Störungsbehebung an Strommessstellen, Zäblersperrungen
- Betreuung von Baustromanschlüssen
- Arbeiten unter Spannung (AuS) bzw. Arbeiten in der Nähe unter Spannung stehender Teile
- Überwachung des Datenexportes der Messdaten an nachgelagerte Systeme
- Mitwirkung bei der Erstellung der Prozessdokumentation
- Teilnahme an der Rufbereitschaft

Netzmontage

- Kabelverlege- und Montagearbeiten im Mittel- und Niederspannungsnetz
- Koordinierung und Überwachung von Tiefbauarbeiten
- Durchführung von Schalthandlungen im Niederspannungsnetz
- Installation von Hausanschlüssen
- Arbeiten unter Spannung (AuS) im Niederspannungsnetz
- Montage und Anschluss von 20-kV-Schaltanlagen und Transformatoren
- Wartung von Umspannanlagen
- Teilnahme an der Rufbereitschaft

Ihr Profil:

- Abgeschlossene Berufsausbildung zum/zur Elektroniker/in mit Schwerpunkt der Energie- und Gebäude- oder Betriebstechnik oder als Energieanlagenelektroniker/in
- Erfahrungen im Mittel- und Niederspannungsbereich
- Ausbildung für Arbeiten unter Spannung (AuS)
- Geübter Umgang mit Mess- und Prüfgeräten.
- Kenntnisse im Umgang mit EDV-Systemen sind von Vorteil
- Belastbarkeit und eigenverantwortliche Arbeitsweise
- Ausgeprägte Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit und sichere Kommunikation
- Gute Organisationsfähigkeit
- Bereitschaft zum Einsatz an Wochenenden und Feiertagen sowie zu Weiterbildung
- Führerschein der Klasse B ist Voraussetzung, Klasse C1 bzw. CE von Vorteil

Unser Angebot:

Wir bieten Ihnen eine qualifizierte Einarbeitung und unterstützende Weiterbildung für eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Tätigkeit in einem engagierten Team.

Neben einer leistungsgerechten Vergütung nach dem Tarifvertrag für Versorgungsbetriebe (TV-V) sowie Sozialleistungen erwartet Sie ein modernes und flexibles Arbeitsumfeld mit Entwicklungsmöglichkeiten.

Wir freuen uns auf Ihre aussagefähige Bewerbung unter Angabe Ihrer Verdienstvorstellung und Ihres möglichen Eintrittstermins.

Hanau Netz GmbH

Personalabteilung • Postfach 21 53 • 63411 Hanau
personal@hanau-netz.de

Wir suchen ab sofort eine
Zahnmedizinische Fachangestellte (m/w/d)
in Voll/Teilzeit für Assistenz am Stuhl & PZR

sowie ab August 2021

eine **Auszubildende (m/w/d)** zur
Zahnmedizinischen Fachangestellten

Bewerbung bitte an: info@zahn-zauber.de

**Zahnarztpraxis Vedda & Mühlhausen
in Limeshain**



WIR SUCHEN
SIE! «



Wir suchen zur Verstärkung und Erweiterung unseres Teams

Rotations-Offsetdrucker/ Medientechnologen Druck (m/w/d)

in Vollzeit im 3-Schicht-Dienst

Ihre Aufgaben:

Zu Ihren vielfältigen Aufgaben gehören das selbstständige Rüsten der Maschine und die Druckvorbereitung, die Überwachung des Fortdruckes sowie die Reinigung und Pflege der Maschine.

Ihr Profil:

Sie haben eine abgeschlossene Ausbildung als Drucker und verfügen über mehrjährige Erfahrung, idealerweise in der Zeitungsbranche. Sie haben ein ausgeprägtes technisches Verständnis, verfügen über Farbsicherheit, ein hohes Qualitätsbewusstsein und haben Kenntnisse in aktueller Leitstandstechnik. Idealerweise haben Sie bereits Vorkenntnisse an einer KBA Commander CL. Sie sollten flexibel, körperlich belastbar und im 3-Schicht-Dienst auch am Wochenende einsetzbar sein.

Maschinenführer (m/w/d)

für unsere Weiterverarbeitungsanlagen

Ihre Aufgaben:

Zu Ihren vielfältigen Aufgaben gehören unter anderem das Steuern der Arbeitsabläufe und das Rüsten der Anlage. Weiterhin sorgen Sie für einen reibungslosen Ablauf unserer Produktion, für Termintreue und Qualität sowie für die Reinigung und Pflege der Maschinen.

Ihr Profil:

Sie sollten flexibel, körperlich belastbar und im 2-Schicht-Dienst auch am Wochenende einsetzbar sein. Weiterhin sollten Sie Erfahrung als Industriebuchbinder, Mechaniker, Logistiker oder in der Zeitungs- bzw. Anzeigenblattproduktion, idealerweise auf Ferag-Anlagen, besitzen. Ebenso haben Sie bereits Erfahrung in der Mitarbeitersteuerung. Rationales Handeln gelingt Ihnen auch in Stresssituationen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann würden wir Sie gerne kennenlernen. Bitte senden Sie uns Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen unter Angabe der jeweiligen Stellenbezeichnung direkt an unsere Personalabteilung.

Da wir Ihre Bewerbungsunterlagen nicht zurücksenden, schicken Sie uns bitte keine Originale. Mit Zusendung Ihrer Bewerbung verzichten Sie auf die Rückgabe Ihrer Unterlagen.

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon (06051)833 104 · Telefax (06051)833 120
E-Mail: personal@gnz.de · Internet: www.dpn-media.de



Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon (06051)833 292 oder 293 · Telefax (06051)833 288
E-Mail: Vertrieb@gnz.de · Internet: www.dpn-media.de



Werde **Zusteller (m/w/d)** in:

- **Nieder-Wöllstadt**
- **Bönstadt**
- **Friedberg Stadt**
- **Ockstadt**
- **Massenheim**
- **Karben-Rendel**
- **Rosbach**
- **Kirch-Göns**
- **Pohl-Göns**
- **Wohnbach**

Wir suchen bei guter Bezahlung **Zusteller (m/w/d)** zur Verteilung unserer Verlagsprodukte auf Minijob-Basis für die media line Werbeagentur GmbH (ab 13 Jahren).



Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon (06051)833 292 oder 293 · Telefax (06051)833 288
E-Mail: Vertrieb@gnz.de · Internet: www.dpn-media.de

NORMA[®] STOP



**billiger
+
gratis!**

Bonduelle Erbsen & Möhrchen/ Goldmais
Erbsen & Möhrchen Abtr.-Gew. 520 g (1 kg = 3,83) oder Goldmais Abtr.-Gew. 560 g (1 kg = 3,55), 3x212-ml-Dose + 1x212 ml gratis je 4er-Pack



44% billiger
zum Vergleich: UVP 3er-Pack = 2,67
1,99* **+ 3+1 gratis**

Maggi Delikatess Saucen
Rahm-, Jäger Sauce, Sauce zu Schweinebraten oder Sauce zu Geflügel, 2x250-ml-Packung + 1x250 ml gratis (1 l = 1,05) je 3er-Pack



Maggi 5 Minuten Terrine Hühner
Nudeltopf 51-g-Becher (100 g = 1,51), Kartoffelbrei 70-g-Becher (100 g = 1,10), Gulaschtopf 71-g-Becher (100 g = 1,08), Spaghetti Bolognese 75-g-Becher (100 g = 1,03) oder Nudeln in Rahmsauce 76-g-Becher (100 g = 1,01) je Becher

35% billiger
UVP 1,19
-,77* **+ 25% gratis**

BaBoresse Original französische luftgetrocknete Salami
mit Gratis-Messer nach Laguiole-Art
375-g-Stück (1 kg = 10,64)



Somat Gold XXL & Duo-Maschinen-
reiniger Gold XXL 50 Tabs und Duo-Maschinen-
reiniger, 3 Tabs + Design-Box gratis

18% billiger
UVP 10,99
8,99* **+ Design-Box gratis**

ab Montag, 25. Januar

Bananen
je kg



10% billiger
Sonderpreis
-,89*

Gültig bis 31. Januar

Orangen 2 kg
Spanien, Kl. I
(1 kg = -,85)
je Netz

2 kg!



15% billiger
Sonderpreis
1,69*

Gültig bis 31. Januar

Premium Tafeltrauben
lose, hell, kernlos "Extra süß"
Peru, Kl. I; je kg



das ist billig!
Sonderpreis
4,60*

Gültig bis 31. Januar

Mehr fürs Geld.

Kinder Schokolade 36 Riegel, 450-g-Packung
(1 kg = 8,87)
je Packung

UVP 4,99
3,99* **20% billiger** **XXL-Pack**

Domestos Megapack WC Steine
Power 5 Ocean, Limette
oder Magnolie
3x55-g-Packung
(100 g = 1,75)
je 3er-Pack

30% billiger
zum Vergleich: UVP Einzelpackung = 1,39
2,88* **3er-Pack**

FCB/BVB Fan-Mix
Knusperkekse
3x240-g-Packung
(1 kg = 3,46)
je Packung

16% billiger
UVP 2,99
2,49*

ouzo of plomari
Ouzo
40 % vol, 0,7-l-Flasche
(1 l = 12,84)
je Flasche

25% billiger
UVP 11,99
8,99*



DIE BESTEN IM ALLTAG!

*Zum ZWEITEN
Mal in Folge*



UMFRAGE FOCUS 41/2020

Ullrich Ultraleichte Stepp-Jacke
• 100 % Polyester • Damen-Größen M (40/42) – XL (48/50) • Herren-Größen L (52/54) – XL (56/58)
je Jacke

14,99*

Ullrich Jeggings mit Rauhung
• 95 % Polyester, 5 % Elasthan • Größen S (36/38) – XL (48/50)
je Jeggings

6,99*

TOPTEX Mikrofleece-Jacke
"spacedyed" • 100 % Polyester
• Damen-Größen M (40/42) – XL (48/50)
• Herren-Größen L (52/54) – XXL (60/62)
je Jacke

12,99*

TREKKY STAR Outdoor-Thermo-Stiefel
• Kuscheliges, textiles Warmfutter
• Damen-Größen 38 – 41
• Herren-Größen 42 – 45
je Paar

17,99*

Ullrich Socken 20 Paar
• 80 % gekämmte Baumwolle
• Größen 35/38 – 43/46
je 20 Paar

12,99*

campella Winterhausschuhe
• Obermaterial aus synthetischem Filz
• Damen-Größen 37 – 41
• Herren-Größen 41 – 45
je Paar

9,99*

TOPTEX Vollfrottee-Socken
2 Paar für Damen und Herren
• Größen 35/38 – 43/46
je 2 Paar

3,99*

topfit Premium Ergometer-Heimtrainer mit hochwertigem Magnetbremssystem und Motorsteuerung • 24-Stufen-Widerstandseinstellung • Inkl. Trinkflasche mit Halterung • Aufstellmaße ca. 107 x 55 x 150 cm
3 Jahre Garantie

Top Ausstattung
✓ 13 kg Schwungmassensystem
✓ 12 Trainingsprogramme
✓ Bis zu 150 kg Belastbarkeit
✓ Extra große Multifunktions-Handpuls-Sensoren

199,-*
24 Auch online **Geprüfte Premium Qualität** **Trainingscomputer mit Tablethalterung**



FRUITLOOM T-Shirt 4er-Pack
für Herren • 100 % Baumwolle
• Premium-Qualität • Größen M – XXXL
je 4er-Pack

65% billiger
UVP 28,99
9,99*

VIBROSHAPER Vibrationsplatte
inkl. Widerstandsbänder
• 3 Intensitätsstufen, 99 Geschwindigkeiten

UVP 299,40
139,-* **53% billiger**



TOPTEX Profi-Arbeitschase
mit funktionellen Details
• Größen M (48/50) – XL (56)
je Arbeitschase

14,99*

HEITECH High Power LED-Lichtleiste mit Bewegungsmelder

UVP 14,99
9,99* **33% billiger**



KRAFT Akku-Schlagbohrschrauber-Set inkl. 71tlg. Bohrer- und Bit-Set • 2-Gang Getriebe • Schnellspannbohrfutter Ø 0,8 – 10 mm
3 Jahre Garantie

49,99* **24 Auch online**

Kunststoff-Behälter
• Stapelbar – Stapelkraft max. 240 kg • Jeweils in Graphite oder Lichtgrau (offene Form nur in Lichtgrau erhältlich)

4,99* **8,99*** **24 Auch online**

KRAFT Profi-Werkzeuge
3 Jahre Garantie

2,99* **3,99*** **4,99***

Gripzangen-Set 2-teilig

13,99* **65% billiger**

13,99*

Leichtlaufschuhe oder Fashion-Sneaker • Damen-Größen 38 – 41 • Herren-Größen 42 – 45 je Paar

UVP 39,99
13,99* **65% billiger**

topfit Sportbandage 3 Jahre Garantie
Versch. Ausführungen in versch. Größen, z. B. Knie-Sportbandage Handgelenk-Sportbandage Rücken-Sportbandage
je Ausführung **3,99*** **6,99***

Sensomed Naturmoor-Wärmekissen
inkl. Baumwollhülle (waschbar)
3 Jahre Garantie, je Kissen
Wärmekissen Rücken-kissen
6,99*

NORMA[®] MEHR FÜRS GELD.



AKTUELLE PROSPEKTE –
einfach & bequem online durchblättern
unter www.norma-prospekt.de



**ENTDECKEN SIE
MEHR AKTIONEN!**

NORMA Lebensmittelfilialbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg