

Marktspiegel Region Eschwege & Sontraer Stadtkurier
Martin Meister
 Anzeigenleiter / Medienberater
 05651 / 335-921
 Martin_Meister@werra-rundschau.de

Anzeigenschluss: **Mittwoch 10 Uhr**

MARKT SPIEGEL
 &
SONTRAE
 STADTKURIER



MARKT SPIEGEL

REGION ESCHWEGE

ŠKODA BUFFET
21. JANUAR

Von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie.

stöber
 Glinicke Gruppe

AH Stöber Eschwege GmbH & Co KG
 Hessenring 2, 37269 Eschwege
 T 05651 800990, www.glinicke.de



Kreisjugendring
 Reisen für Jugendgruppen auch in diesem Jahr.



& SONTRAE STADTKURIER

„Männer-Chor“
 Der neue Chor hat sich gegründet.



43. Jhg. ■ Nr. 2

14. Januar 2023

Grünes Band sorgt für Ärger

Waldbesitzer starten Online-Petition für uneingeschränkte Jagd

Wanfried – Natur und Tiere sind schützenswert, da sind sich alle einig. Doch das Wie und unter welchen Bedingungen sorgt bei privaten Waldbesitzern in Hessen aktuell für großen Unmut, so auch im Werra-Meißner-Kreis. Streitpunkt: Das Naturmonument „Das Grüne Band“, welches unter anderem an der Landesgrenze zu Thüringen verläuft. Dieses soll nämlich auch auf die hessische Seite des ehemaligen Grenzzonengebietes ausgeweitet werden und könnte zu Einschränkungen in der Bewirtschaftung der Flächen führen. Das sorgt für Unmut bei Waldbesitzer und Kreisabgeordnetem Peter Freiherr Roeder von Diersburg (CDU) der im Wanfrieder Ortsteil Völkershäuser lebt. Er ist von dem Gesetzgebungsverfahren betroffen. Das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz erklärt das Grüne Band wie folgt: „Das Grüne Band ist ein Korridor weitgehend unberührter Natur entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze. Mit der Ausweisung des Grünen Bandes soll der ehemalige Grenzstreifen als Erinnerungslandschaft mit landeskundlicher, wissenschaftlicher und kulturhistorischer Bedeutung bewahrt werden.“ Knapp 260 Kilometer verläuft das Band durch drei Hessische Landkreise, wobei bereits zum Teil in bestehenden (Natur-)Schutzgebieten einbezogen seien, heißt es seitens des Umweltministeriums. Insgesamt umfasst das Grüne Band knapp 1400 Kilometer – von der Ostsee bis zur tschechischen Grenze.



So sah es mal aus: Das Grenzmuseum Schifflersgrund betreibt eine Dauerausstellung, in der noch Wachtürme, Grenzpfähle und Scheinwerfer zu sehen sind. Auch das Grüne Band verläuft hier.

ARCHIVFOTO: THOMAS KOPIETZ

Entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze verlief das Grüne Band bisher auf thüringische Seite im ehemaligen Zonengrenzgebiet bei Wanfried. Doch nun soll das Naturmonument ausgeweitet werden, sodass auch der hessische Teil dieser Zone gleichberechtigt zum Grünen Band gehört. Das sieht zumindest der aktuelle hessi-

sche Koalitionsvertrag von CDU und Grünen vor. Der Landesverband Hessen des Bundes für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) informiert, dass der Grenzstreifen in den vergangenen fast 40 Jahren zu einem Refugium für mehr als 1200 seltener und gefährdeter Pflanzen- und Tierarten geworden sei. Der BUND hätte

seit dem Fall der Mauer hier eines der größten und bedeutendsten Naturschutzprojekte geschaffen. Das Grüne Band müsse auch in Hessen geschützt werden. Rund 100 Hektar, also 1 Quadratkilometer seiner Waldfläche, seien durch das vorgesehene Gesetz zur Ausweisung des Grünen Bandes betroffen, berichtet Peter Roeder. Er

verweist verärgert auf Aussagen der Hessischen Umweltministerin Priska Hinz (Die Grünen): „Davon, dass Region, Landräte, Bürgermeister, Forst- und Landwirtschaft und Naturschutz in die Überlegung zur Ausweitung des Grünen Bandes mit einbezogen worden seien, kann keine Rede sein.“

Das betroffene Biotop in seinen zwei Waldstücken gebe aktuell nicht und hätte es auch nie gegeben. Denn das Waldstück, so Roeder, sei während des Kalten Krieges intensiv bewirtschaftet worden. „Es handelt sich um einen reinen Wirtschaftswald.“

Er bemängelt, dass betroffene Waldeigentümer nicht einbezogen wurden. Er, so wie viele andere Eigentümer, hätten durch den Hessischen Waldbesitzerverband von dem Referententwurf erfahren. Vom Ministerium sei er lediglich am 24. Juni 2022 zu einer Wanderung eingeladen worden, woran er nicht teilnahm: „Mir sind die Örtlichkeiten schließlich seit Jahrzehnten bekannt.“ Weiter berichtet Roeder, dass sich im Nachgang herausstellte, dass an diesem Datum der Referententwurf bereits mitsamt Kartenmaterial vor-

gelegen habe. „Dass das Ministerium die Waldstücke der Wanderung in das Grüne Band integrieren will, ging aus dem Schreiben vom 24. Juni nicht vor“, so Roeder. Skandalös sei dieses Vorgehen seines Erachtens nach.

Im Gesetz sei klar geregelt, dass mit der Ausweisung des Naturmonuments keine Einschränkungen für die bislang ausgeübte Landnutzung einhergehe. Das sieht Roeder anders. Der Rechtsanwalt verweist auf den Gesetzesentwurf zur sogenannten Zone II, in dem ein Verbot von Hundeeinsätzen ausgesprochen wird, mit Ausnahme der Nachsuche und Hundeausbildung. „Soll ich mit geeigneten Schildern die Hunde bei der benachbarten Drückjagd davon abhalten, die vereinbarten Waldstücke zu betreten?“

Für groben Unfug und kontraproduktiv halte er die Verbote. „Das ist wirklich ein Schlag ins Gesicht der Grundstückseigentümer.“

tlj

Unser Praxisteam sucht zur Verstärkung ab sofort oder später eine

Zahnmedizinische Fachangestellte
 (ZMF m/w/d)

Wir bieten:
2500 €/Monat, 13. Monatsgehalt
40 Tage Urlaub

Und zusätzlich eine

Auszubildende
 (ZMF m/w/d)

mit Tariflohn, 13. Monatsgehalt
40 Tage Urlaub

Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme

Zahnarztpraxis Thomas Sauer
 Landstraße 51
 37287 Wehretal-Reichensachsen
 Tel. 05651 40077
 oder za-sauer-wehretal.de



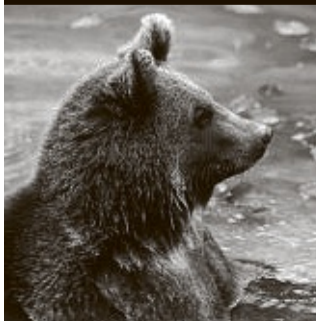
MIETWAGEN WITZEL

- ⇒ Krankenfahrten
- ⇒ Rollstuhltransporte
- ⇒ Dialyse
- ⇒ Chemotherapie
- ⇒ Strahlenbehandlung

SONTRA
05653 1640

Zulassung zu allen Krankenkassen

eurONATUR
 schützt bedrohte Wildtiere. Wie?



Wir informieren Sie:
www.euronatur.org
 Tel. 07732/92 72 0

eurONATUR

Besuchen Sie unsere neue **Küchenausstellung.**

Jetzt Neueröffnungsangebote sichern. Unsere Küchenprofis werden Sie begeistern!



MÖBELKREIS
 Eschwege · www.moebelkreis.de

Handy-Repairstore
 Reparaturen von Handy's, Tablet's, PC's & Laptop's

- ✓ Displaywechsel
- ✓ Akkutausch
- ✓ Datensicherung
- ✓ Displayfolien
- ✓ Wasserschaden
- ✓ Zubehör

Mo. - Fr. 10.30 - 17 Uhr
 Sa. 10.30 - 14 Uhr

Enge Gasse 1
 37269 Eschwege
 Tel. 05651 7419033

Handy An- und Verkauf

Inh. S. Beth Hiyo
handy-repairstore.de

Beck ... der Qualität verpflichtet!

Komm ins Team!

Wir suchen Verstärkung:
Verkäufer:in (m/w/d)
 in unseren Standorten Eschwege (Goldbachstraße und Wochenmarkt ESW) und Bischhausen in Voll- oder Teilzeit.

Quereinsteiger:innen sind bei uns herzlich willkommen!

Bewerbung an
 Beck Fleischwaren
 Am Graben 35
 37284 Bischhausen
 Per E-Mail an beck@beckfleischwaren.de
 oder telefonisch unter 0170/ 56 80 814.



Unvergessliche Eindrücke wie hier in Rom ermöglicht der Kreisjugendring auch in diesem Jahr wieder - Anmeldungen sind noch möglich.

FOTO: KREISJUGENDRING

Eine unvergessliche Zeit

Kreisjugendring bietet Reisen für Jugendgruppen auch in 2023 an

Eschwege – Für Jugendliche im Werra-Meißner-Kreis hat der Kreisjugendring, der Zusammenschluss von über 100

Jugendgruppen aus dem Werra-Meißner-Kreis, für dieses Jahr mehrere Freizeiten und Wochenenden auf die

Beine gestellt. Über Ausflüge in den Landtag oder zum Klettern bis hin zu Urläufen in Bayern, Spanien oder auf

Korsika ist für ein unterhaltsames Programm gesorgt.

Auch die Angebote des Kreisjugendrings sind in diesem Jahr von inflationsbedingten Preissteigerungen betroffen. „Leider mussten wir bei verschiedenen Programmpunkten Preisanpassungen vornehmen“, sagt der Vorsitzende Henner Gädtke. Für die finanzielle Unterstützung der Teilnehmer werden weiterhin Gespräche geführt. Höhepunkte sind ohne Zweifel die mehrwöchigen Freizeiten. Vom 21. August bis zum 2. September geht es an die spanische Costa Brava. Der Campingplatz liegt direkt am Strand. Geplant ist auch ein Ausflug nach Barcelona.

Eingeladen sind Jugendliche im Alter von 15 bis 17 Jahren. Die Kosten betragen 600 Euro. Für 13- bis 15-Jährige ist die Reise vom 26. Juli bis 8. August nach Korsika gedacht. Auch hier liegt der Campingplatz direkt am Mittelmeer. Kosten für 14 Tage: 690 Euro.

Für die Jüngeren ist eine 14-tägige Reise an den Königssee in Bayern gedacht. Die Elf- bis 13-Jährigen wohnen in einem Freizeithaus in Schönau. Neben einem ausgiebigen Akti-

vitätsprogramm in den Bergen ist auch ein Ausflug nach Salzburg geplant. Kosten: 450 Euro.

In den hessischen Landtag nach Wiesbaden geht es für eine Gruppe von 20 Teilnehmern ab elf Jahren am Donnerstag, 23. März. Für die kostenlose Bildungsfahrt kann man vom Unterricht befreit werden. Die Teilnehmer verfolgen eine Plenardebatte und treffen den heimischen Landtagsabgeordneten Felix Martin.

Ein Kletterwochenende in der Rhön steht vom 23. bis 25. Juni im Jahresplan. Mit Unterstützung einer Bergsportschule lernen die Teilnehmer Sicherheitsaspekte und Klettertechniken von der Pike auf. Kosten: 100 Euro. Für Kinder und Jugendliche wird seit mehr als zehn Jahren eine zusätzliche Förderung für Bildung und Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben gewährt.

Anspruch auf diese Förderung haben Schüler bis 18 Jahre, die nach dem nach SGB II oder SGB XII leistungsberechtigt sind oder die Wohngeld oder Kindergeldzuschlag beziehen.

Die Formulare gibt es unter

werra-meissner-kreis.de/fachbereiche-einrichtungen/fb-4-jugend-familie-senioren-und-soziales. Weitere Infos: 0 56 51/3 02 14 86.

Kinder- und Jugendfreizeiten können auch aus Mitteln des Werra-Meißner-Kreises gemeinsam mit denen des Landes Hessen gefördert werden. Dabei können die Zuschüsse von bis zu 66 Prozent des Teilnahmepreises abhängig vom Einkommen der Eltern gewährt werden. Weitere Infos beim Werra-Meißner-Kreis: 0 56 51/3 02 14 51.

Alle Freizeiten werden von ehrenamtlichen Teamern betreut, die als Jugendleiter speziell für diese Aufgabe geschult worden sind. Vom 20. bis 22. Januar startet das erste von fünf Wochenenden des Betreuerlehrgangs.

„In diesem Lehrgang lernen die Teilnehmer alles, was zum Betreuersein dazugehört, um für die Freizeiten, Tages- und Wochenendangebote vorbereitet zu sein“, sagt Gädtke.

Anmeldung: Unter kjr-wm gibt es ein Reservierungsformular. Dort werden auch noch mal alle Angebote ausführlich beschrieben.

www.rb-becker.de

becker

ab Mo, den 16.01.2023

Bodensee Apfel Elstar, Pinova, Braeburn 4,99 5kg Kiste 1 kg=0,998	Mülltonnenbox 134 x 81,5 cm. Geeignet für 2 Mülltonnen Modernes Design, Deckel mit Gasdruckfeder, anthrazit, aus Stahl, Belüftungsöffnungen, einfache Montage, inkl. Bodendübel für stabilen Halt 299,50 Abb. Bsp. II. Wahl	Lagerkasten/ Ordnungssystem EF 4220/rot 40x30x22 cm, zweite Hand 15€ Einzelpr. = 5€ 5 Stück = 15€ MADE IN GERMANY
Speisekartoffeln, 10kg vorwiegend festkochend 1 kg=0,369 3,69 festkochend 1 kg=0,399 3,99	Akku-Bohrschrauber 3008 AA 20 V Max, Lithium-Ion-Akku, 17 Drehmoment-einstellungen 59,50	Multischleifer 7207 AA 100W, Softgrip, Anschluß für Staubabsaugung 19,98
Speisezwiebeln, 5kg Netz 2,99 1 kg=0,59	Winkelschleifer 710 W, 230V, Ø 110mm KINZO 17,98	Stichsäge 4190 AA 400 Watt, Schrägschnitte bis zu 45° nach links oder rechts einstellbar. 19,98
Wasserkocher LED beleuchtet 1800 Watt, 1,8Ltr., versch. Farben, Edelstahl 15,00 je (KL-SG1803)	Schlagbohrmaschine 1020 AA 550 W, 0-43200 /Min. 25,00	Fäeherscheiben 115er 10er Pack Schleifscheiben mit Zirkonia 5,00
Wasserkocher 2200 W, 1,7Ltr., inkl. Wasserfilter 15,00 je (613-400715)	4er-Gästehandtücher 100% Bio-Baumwolle, ca. 30x50 cm oder Duschtuch 100% Bio-Baumwolle, ca. 70x140 cm blau oder weiß 3,99 STATT 7,99	Digitale Körperwaage bis 180kg 12,98 GRUNDIG
Toaster 700 Watt, Stop-Taste, Bräunungsstufen 12,98 je (613-72031-102)	2-tlg. Badezimmernutrituren "Tejo oder Maja" Microtloser Qualität. Mit rutschhemmender Unterseite. 50x80 + 40x50 cm je 12,99 oder Microfaser Badematte 50 x 70 cm, rutschfest, 45% Baumwolle, versch. Farben je 5,99	Edelstahl Badezimmer-Set Tretleimer 3L & Bürste mit Behälter 9,98
Brotkasten 33,5 x 19,5 x 20 cm 17,98 aus Metall	Rama Cremefine zum Kochen 15% Fett 250 ml 0,59 1L=2,36	Coca Cola Zero 0,33l Dose -0,29 *zzgl. 0,02 Einwegpfand 1L=0,88
Kochtopf-Set mit Deckel Stielkasserolle 1,6 L, Kochtopf 1,6 L, Kochtopf 3,7 L, Kochtopf 6,3 L, Schmorpfanne 2,9 L, Universal Siebeinsatz 3 L, Rostfreie Schüssel mit Vakuumdeckel 2,2 Liter, 2 Topfuntersetzer, 1 Saugnapf, Edelstahl, für alle Herdarten 16tlg. 79,50	Böklunder Rostbratwürstchen 400g 1,29 1kg=3,23	Twix minis 275g 0,99 1kg=3,60
WIZ/Kleinalmerode Industriestr. 1 05542 / 93 39 60	Kassel Hegelsbergstr. 21 0561 / 49 172 551	Balisto versch. Sorten 166,5g 0,49 1kg=2,94
RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriestr. 1 - 37217 Witzzenhausen/Kleinalmerode		
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.		
ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Mi. 9.00-18.00 Uhr Do.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-14.00 Uhr		

Beste Nebenjob!

Zusteller (m/w/d)

Wir suchen Zeitungszusteller zur **Zustellung in:** Eschwege, Friemen, Vierbach, Oetmannshausen, Weißenborn

Springer zur Festanstellung für: Eschwege, Herleshausen, Ringgau, Waldkappel, Berkatal, Sontra

Bewirb Dich jetzt!

Telefonisch unter 05651/3359-50 oder per Mail an logistik@werra-rundschau.de

Antiquitäten, Kunsttrödel & Spielzeug
Tel. 0561 498835

MARKT SPIEGEL REGION ESCHWEGE

SONTRAER STADTKURIER

IMPRESSUM

Herausgeber: Wochenzeitungs-Verlag Eschwege GmbH
Herrengasse 1-5, 37269 Eschwege
Tel.: 05651/3359-55

Geschäftsführung: Markus Pfromm, Herrengasse 1-5
37269 Eschwege (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)

Anzeigenleitung: Martin Meister

Anzeigenverkauf: Tel.: 05651/3359-22
E-Mail: wochenzeitung@werra-rundschau.de

Redaktion: Markus Pfromm (V.i.S.d.P.)

Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Strasse 1, 34123 Kassel

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 5 61 / 920 940
E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 2 vom 1.1.2023

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können. Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de

„Volljährigkeitskonzert“ vom Spaßchor

Ladyknacker bestehen seit 18 Jahren und feiern dies mit einem Konzert

Reichensachsen – Vier ausverkaufte Konzerte, Auftritte über den Kreis hinaus und zweifaches Singen im Fernsehen: Darauf blickt der Spaßchor Ladyknacker zurück. Ein fünftes Konzert im Reichensächser Bürgerhaus „Reichensächser Hof“ folgt nun am Freitag, 28. April, ab 20 Uhr. Mit dabei sein wird der Wildecker Herzbube Wolfgang Schwalm.

Nach zwei Konzerten in 2018 hatte der Spaßchor, als der sich die 15 Sänger und ihr Chorleiter selbst verstehen, ein weiteres für 2020 geplant, das aufgrund der Coronapandemie nicht stattfinden konnte. „So warteten die Sänger auf ihre Volljährigkeit“, teilt der Chor mit einem Augenzwinkern mit und verkündet: „Und die ist nun da!“

Passend zum 18-jährigen Bestehen laden die Ladyknacker daher zum „Volljährigkeitskonzert“ ein. Das Publikum erwarten alte und neue Lieder. Sie alle stammen aus der Feder des Chorleiters Walter Koschalka, der die Texte auf bekannte Melodien je nach Anlass dichtet.

Einige Lieder und damit einen musikalischen Vorgesmack auf das Volljährigkeitskonzert können Interessierte am Sonntag, 15. Januar,



Begeistern ihr Publikum: Die Ladyknacker feiern in diesem Jahr ihre „Volljährigkeit“.

ARCHIVFOTO: DENIS BLUMNH

erleben. Im Rahmen einer Veranstaltung der Kulturinitiative Werratal werden die Ladyknacker ab 16.30 Uhr ebenfalls im Bürgerhaus zu hören sein. An diesem Tag wird auch die Akkordeongruppe Reichensachsen dort auftreten. Der Eintritt am Sonntag ist kostenfrei. Plätze sollten jedoch per E-Mail an kiw-online@web.de reserviert werden. Gut zwei Wochen später, am Mittwoch, 1. Februar, beginnt der telefonische Kartenvorverkauf für

das Konzert Ende April. Via E-Mail können bereits Karten bestellt werden. Für dieses Volljährigkeitskonzert mit Einlass ab 19 Uhr haben die Ladyknacker einen besonderen Gast eingeladen. Durch das Programm führt als Moderator der Wildecker Herzbube Wolfgang Schwalm. Er wird außerdem das ein oder andere Lied zu Gehör bringen. Ob wohl auch „Herzlein“ dabei sein wird? Zudem verspreche die neue Bühnen- und Saaltechnik laut

Chor auch dem Zuhörer an den hinteren Tischen bestes Verstehen der Texte und Melodien. Zugunsten der Sitzplatzqualität werde es den vom bisher letzten Konzert bewährten Saalplan geben. Für Snacks und Getränke wird das Team vom Reichensächser Hof sorgen.

Mit Blick auf die vergangenen 18 Jahre verraten die Ladyknacker, dass sich die Zahl ihrer Auftritte von Jahr zu Jahr gesteigert habe. Mittlerweile werden die Sänger

nicht nur im Werra-Meißner-Kreis gebucht, sondern seien auch über die Kreisgrenzen hinaus bekannt. Dazu zählen Auftritte bei Messen, Firmenevents und Familienfeiern. In den Jahren 2016 und 2017 trat der Spaßchor im Rahmen des Kultursommers Nordhessen auf und war 2017 und 2018 bei „Nordhessen feiert Karneval“ im Fernsehen zu sehen.

Mitschnitte von Auftritten gibt es auf der Homepage der Ladyknacker unter [\[cker.de\]\(http://ladykna-cker.de\) und auf der Videoplattform YouTube. red/esr](http://ladykna-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Karten für das Konzert am Freitag, 28. April, können via E-Mail unter karten-ladyknacker@outlook.de bestellt werden. Eine telefonische Reservierung ist ab Mittwoch, 1. Februar, ab jeweils 17 Uhr unter Tel. 0 56 51/99 29 91 möglich. Der Eintrittspreis beträgt im Vorverkauf 15 und an der Abendkasse 17 Euro.

TEAM 4

Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenzüge

☎ 05 61-89 99 90



Der neue „Männer-Chor“ sucht noch Gleichgesinnte. Die nächste Singstunde findet am 14. Januar statt.

FOTO: HARALD TRILLER

„Der Männer-Chor“

Der neue Region übergreifende Chor hat sich gegründet

Ringgau – Am 7. Januar 2023 trafen sich die Sänger des neu zu gründenden „Der Männer-Chor“ in Ringgau-Röhrda zur Gründungsversammlung. Horst Busch und Kurt Eifler konnten neben den erschienenen Sängern auch den Bürgermeister der Gemeinde Ringgau, Herrn Mario Hartmann und den 1. Vorsitzenden des Sängerkreises Mittelwerra, Herrn Michael Schröter begrüßen. Leider konnten nicht alle Sänger an der Gründungsversammlung aus beruflichen und Krankheitsgründen daran teilnehmen. Nach der Begrüßung durch Kurt Eifler und der Totenerhebung ergriff der Bürgermeister der Gemeinde Ringgau und der Vorsitzende des Sängerkreises Mittelwerra das Wort. Bürgermeister Herr Mario Hartmann merkte an, dass er erfreut war, dass ein

Region übergreifender Männerchor mit der Initiative einiger Sänger aus dem Ringgau, diesen Weg geht. So etwas hat es in dieser Form noch nicht gegeben. Er wünschte dem Chor für die Zukunft alles Gute und viel Erfolg für den weiteren Weg. Auch der Vorsitzende des Sängerkreises Mittelwerra Herr Michael Schröter schloss sich den Worten seines Vorredners an und wünschte viel Erfolg für die weitere Chorarbeit. Nach der Bekanntgabe der Vereinssatzung wurden die Vorstände gewählt. Alle Gewählten wurden einstimmig gewählt und nahmen die Wahl an

Vorsitzender: Kurt Eifler, Ringgau-Datterode
Stellvertr. Vorsitzender: Erhard Führer, Ringgau-Renda
Schriftführer + Pressewart: Er-

win Walter, Sontra-Wichmannshausen
Stellvertr. Schriftführer: Kurt Eifler, Ringgau-Datterode
Kassenwart: Thomas Schmidt, Ringgau-Datterode
Stellvertr. Kassenwart: nicht gewählt
1. Kassenprüfer: Georg Schmidt, Ringgau-Datterode
2. Kassenprüfer: Reinhard Deist, Ringgau-Renda
Getränkewart: Gerd Herger, Ringgau-Netra

Der Vorsitzende bedankte sich bei seinen gewählten Vorstandkollegen für die Annahme der Wahl und wünschte eine gute und fruchtbare Zusammenarbeit. Dabei stellte er seine Vision oder seinen Traum von 40 + vor. Mindestens 40 aktive Sänger und für das Durchschnittsalter auch nur 40 +. Dieses kann aber nur erreicht

werden, wenn der Chor neue Wege beschreitet und nicht an alten, angestaubten Gewohnheiten hängen bleibt. Mit neuem Liedgut, das auch die Jugend anspricht, kann das Ziel erreicht werden. Bevor es zu einem kleinen Imbiss auf Vereinskosten kam, wurde die erste offizielle Übungsstunde mit Chorleiter Horst Busch eingeläutet. Ein Trinklied und das Lied: „Der größte Chor der Welt“ von Klubb 3 wurden einge-

übt. Leider mussten krankheits- und berufsbedingt insgesamt neun Sänger absagen. Somit besteht der Chor momentan aus 28 aktiven Sängern. Die nächste Singstunde findet am 14. Januar 2023 um 15 Uhr in Ringgau-Röhrda im Pavillon statt. Wer Lust hat, kann gerne mit dazu kommen. red

*Sicherungsposten (w/m)
 Bediener Warnsysteme (w/m)
 Sicherungsaufsicht (w/m)
 Bahnerder (w/m)

dein Zug ist noch nicht abgefahren
steig um!

* heute noch bewerben!

> 06678 919012
 arbeit@bist-du-bereit.com

BDL BAHN DIENSTLEISTUNGEN LÜDOLZ

www.bist-du-bereit.com

14 TAGE
 KOSTENFREI
 TRAINIEREN
 UNVERBINDLICH UND
 OHNE RISIKO!*

MACH DEN
 ERSTEN SCHRITT.

TESTE UNS 14 TAGE & ÜBERZEUGE DICH VON UNSEREM LEISTUNGSANGEBOT.*

clever
 fit

Badegäste haben Grund zur Freude: Im Eschweger Schwimmbad ist die Wassertemperatur wieder auf dem Stand wie vor der Sparmaßnahme. FOTO: IMAGO/GERHARD LEBER



Wasser ist wieder wärmer

Im Espada wird nicht länger an der Wassertemperatur gespart

Eschwege – Die Wassertemperatur im Eschweger Hallenbad Espada wird wieder auf die ursprünglichen Werte angehoben. Die Stadtwerke Eschwege haben bereits am Freitag die Wasserabkühlung rückgängig gemacht, wie der Geschäftsführer der Stadtwerke Eschwege GmbH, Markus Lecke, auf Anfrage unserer Zeitung bestätigt. „Die aktuelle Situation auf dem Gasmarkt hat es hergeben,

dass wir die Maßnahmen wieder rückgängig gemacht haben“, sagt Lecke. Aufgrund der Gasmangellage und der ungewissen Ausichten für den Winter 2022/2023 hatten sich die Betreiber des Espada-Freizeitbades dazu im August wie viele andere Schwimmbäder auch dazu entschieden, durch die Absenkung Energie einzusparen. Die Badewassertemperatur wurde im großen und in dem Therapiebecken um drei Grad Celsius auf 25,5 bzw 30 Grad Celsius gesenkt, im Eltern-Kind-Bereich um zwei Grad Celsius. Der Warmbadetag ist weggefallen und die Duschwassertemperatur

wurde auf 34 Grad Celsius begrenzt. Das gehört jetzt wieder der Vergangenheit an. Eine Gasmangellage in diesem Winter werde zunehmend unwahrscheinlich, heißt es auf der Internetseite der Bundesnetzagentur. Die Versorgungssicherheit sei gewährleistet. Für das Espada bedeutet das: Im Schwimmbecken liegt die Temperatur bei über 28 Grad, im Multifunktionsbecken bei 33 Grad und die Temperatur in den Duschen ist nicht mehr reglementiert. Einzig der Warmbadetag wurde bislang nicht wieder eingeführt. „Die Wassertemperatur nur für einen Tag anzuheben ist

mit einem enormen Energieaufwand verbunden“, sagt Lecke. Die unpopuläre Wassertemperaturabsenkung hat sich auf die Besucher und die Auslastung des Hallenbades ausgewirkt. Viele Schwimmbadnutzer sprachen von mangelndem Badevergnügen, wenn man kein Leistungssportler sei, wurde an unsere Zeitung herangetragen. Und auch die Stadtwerke selbst bemerkten negative Auswirkungen. Die animierten Kindergeburtstage in dem Schwimmbad wurden zuletzt immer seltener gebucht, teilweise wanderten Badegäste in andere

Schwimmbäder ab, wie Lecke berichtet. Die Werraltherme in Bad Sooden-Allendorf hatte beispielsweise bereits Mitte September, wenige Tage nachdem sie die Temperaturen abgesenkt hatten, einen Rückzieher gemacht. Gäste hatten protestiert, weil fast zeitgleich auch die Preise angehoben wurden. Einen Besucherrückgang hätte das Defizit der Einrichtung weiter erhöht. Seit Jahresanfang gelten in Eschwege indes neue Öffnungszeiten im Hallenbad: mittwochs ist von 10 bis 22 Uhr geöffnet, donnerstags von 15.30 bis 19 Uhr. ts

Antik 22.01. Flohmarkt Hann. Münden
Weserpark, ohne Anmeldung, ab 7 Uhr

Jakobi Pflege

- ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Betreuung
- Hauswirtschaft
- Pflegeberatung

24-Stunden-Telefon
0 56 53 / 91 42 71
36205 Sontra • Hinter der Wachtmauer 3

Stellenanzeigen

Stellenangebote

Maria von Baschan
ASCHROTT-ALTERSHEIM-STIFTUNG

Für die Aschrott-Altersheim-Stiftung suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Koch (m/w/d) gerne auch Berufsanfänger

Die ausführlichen Stellenbeschreibungen finden Sie unter:
www.aschrotttheim.de

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns auf Ihre aussagefähige Bewerbung an die u. g. Adresse

Aschrott-Altersheim-Stiftung | Friedrich-Ebert-Straße 178 | 34119 Kassel
Tel.: 0561 93764-0 | Fax: 0561 93764-79

Fleißige Kollegen (m/w/d) werden immer gesucht!

Vielseitiges Tätigkeitsfeld, prima Team, unbefristeter Arbeitsvertrag.

Manuel Havel Garten- & Landschaftsbau Bebra und Eschwege
www.havel-galabau.de

Immowelt

Teilverkauf Ihrer Immobilie!
Wir kaufen Ihre Immobilie und Sie können weiter darin wohnen.

- > Langersehnte Träume erfüllen!
- > Schnelle Sofortauszahlung
- > Garantiert notariell abgesichert
- > Sicherheit im Alter genießen
- > Vertragsgestaltung nach Wunsch

Jetzt kostenlos informieren **06 25-1820**
Immobilien-Sofortkauf.de
Fa. Mötzing - Schulrain 8 - 36272 Niederaula - 0172-2827004

3000 € Provision für die erfolgreiche Vermittlung EFH, MFH, ETW, Grundstück. Zustand egal. Bitte alles anbieten. Tel. 0177 3443084.

Verkauf

Entrümpelung aller Art/Geschäftsauflösung mit Wertanrechnung. Tel. 0172 5605982

Größer - noch günstiger - schöner! ...hin zu... Kimm!

NEUE:
Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbauherd mit Cr.-Feld € 299,-

Philippstraße 23

Viele Geräte mit kleinen Lackfehlern!
NORBERT KIMM
34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de

Bekanntschäften

Karin, 60 J., völlig alleinstehend, mit hüb. Gesicht u. schönen weibl. Kurven. Ich fahre gern Auto, bin eine tolle Köchin u. Hausfrau, aber überhaupt nicht gern allein. Brauche keinen Luxus, nur einen lieben Mann, zu dem ich gehöre u. dem ich vertrauen kann. Melde Dich üb. PV an, ich könnte Sie kurzerhand mit m. Auto besuchen. Tel. 0176-34498341

Marlies, 68 J., jünger wirkend u. nicht so anspruchsvoll wie viele andere Frauen. Nach der Trauerzeit kehrte die Einsamkeit in mein Leben u. erdrückt mich beinahe. Das möchte ich nicht länger ertragen! Teilen Sie ein ähnl. Schicksal? Dann rufen Sie üb. PV an, ich könnte Sie kurzerhand mit m. Auto besuchen. Tel. 0162-7939564

Ilona, 73 J., schlanke, jugendl. Witwe mit großem Herz. Ich erfreue mich an der Haus- u. Gartenarbeit, am Kochen, Auto fahren u. spazieren gehen. Welcher ehrliche Mann ist auch so einsam? Kostenloser Anruf, Pd-Seniorenrenglück Tel. 0800-7774050

Falsche Bankmitarbeiter am Telefon

Polizei warnt vor neuen Betrugsmaschen

Werra-Meißner – Achtung, Betrug: Die Polizeipräsidien in Hessen erreichen mehr und mehr Anzeigen, die sogenannte „Phishing-Mails“ und falsche Bankmitarbeiter betreffen. Sandra Hanke, Pressesprecherin des Polizeipräsidiums Osthessen, rät zur Vorsicht und erklärt das betrügerische Vorgehen: „Stellen Sie sich vor, Sie erhalten eine dringende E-Mail Ihrer vermeintlichen Hausbank. Darin ein Link, dem Sie folgen sollen: Unter einem Vorwand wird behauptet, dass Sie Ihre Kontodaten und weitere persönliche Informationen preisgeben müssen, da ansonsten beispielsweise eine Kontosperrung bevorsteht.“ Wer würde jetzt nicht handeln und die Mail besten Wissens und Gewissens nach beantworten?

Kurze Zeit später meldet sich ein vermeintlicher Bankmitarbeiter am Telefon. Mit den zuvor in der E-Mail gewonnenen Daten – mitunter zu Kundenberater, Buchungen oder Daueraufträgen – erlangt der Anrufer das Vertrauen seines Opfers. Schließlich fordert der Schwindler

den Angerufenen auf, eine TAN zu autorisieren und am Telefon mitzuteilen. Anschließend wird eine sogenannte digitale Zahlungskarte mit dem Bankkonto des Opfers freigegeben. Diese wird beispielsweise über Zahlungsdienstleister – wie Mobilfunkanbieter – für das

Handy der Täter freigeschaltet und kann nun ohne weitere Eingabe eines PINs oder einer TAN für kontaktlose Zahlungen und Geldabhebungen in Geschäften oder an Automaten genutzt werden. „Immer wieder werden hohe Schadenssummen verzeichnet“, sagt Sandra Hanke. esp

Tipps: So kann man sich schützen

- Achten Sie auf den Absender einer Mail. Lange, kryptische Zeichenkombinationen sollten aufhorchen lassen. Oft befinden sich in solchen E-Mails auch Rechtschreibfehler, die einer Bank so nicht passiert wären.
- Überprüfen Sie das tatsächliche Ziel des Links. Wenn Sie mit der Maus über einen Link fahren, ohne ihn dabei anzuklicken, sehen Sie in der Statuszeile des Browsers die tatsächliche Zieladresse. Hieraus sollte Ihre Bank erkennbar sein. Alles andere sollte stutzig machen.
- Wenn Sie Zweifel an der E-Mail haben, erkundigen Sie sich telefonisch bei Ihrer Bank, ob die erhaltene Mail tatsächlich von dieser stammt.

- Teilen Sie niemals Logindaten (Nutzername, Passwort) per E-Mail/ SMS/ Messenger an fremde Personen mit.
- Öffnen Sie keine Anhänge aus verdächtigen E-Mails. Hinter Dateien kann sich Schadsoftware verbergen, sogenannte Keylogger, die Tastatureingaben aufzeichnen und Passwörter auslesen. esp

Exkursion zu Bioenergiedörfern

Vor Ort Nahwärmenetze erkunden – Jetzt anmelden

Werra-Meißner – Eine sichere Wärmeversorgung ist aktuell ein wichtiges Thema. Die Versorgung von Gebäuden gemeinsam anzugehen und Nahwärmenetze zu realisieren, wird derzeit von vielen Gebäudeeigentümern im Kreis diskutiert und angebracht.

Wärmenetze wurden bereits andernorts erfolgreich umgesetzt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die eingesetzte Energie möglichst importunabhängig, preisstabil und erneuerbar ist. „Wer sich mit dem Thema beschäftigt, hat schnell viele Fragen angesammelt. Darum haben wir im vergangenen

Herbst damit begonnen, die Interessenten zusammenzubringen, erste Fragen gemeinsam zu erörtern und Referenten zu Vorträgen eingeladen“, sagt Holger Schülbe, Klimaschutzmanager des Kreises. Als Nächstes steht eine gemeinsame Bustour auf dem Plan, die für die Teilnehmer kostenlos ist. Die Exkursion führt nach Neustadt-Mengsberg (Kreis Marburg-Biedenkopf) und nach Willingshausen-Wasenberg (Schwalm-Eder-Kreis), wo Bioenergiegenossenschaften gegründet und eigene Nahwärmenetze gebaut wurden.

Während Mengsberg 156 Häuser mit Energie aus ei-

nem Hackschnitzelkessel, einer großen Freiflächen-Solarthermieanlage sowie einem Biogas-Spitzenlastkessel versorgt, hat Wasenberg bislang 290 Gebäude mit 450 Haushalten an das Nahwärmenetz angeschlossen. „In Wasenberg wird uns Herr Heilemann von der dortigen Energiegenossenschaft vor Ort zeigen, wie Bürger gemeinschaftlich eine kostengünstige Nahwärmeversorgung realisieren können“, sagt Wolfgang Hüller, Sanierungsmanager der Quartierssanierung im Werra-Meißner-Kreis, der die Exkursion organisiert. Zudem lädt er alle Interessierten dazu ein, sich per E-Mail

in den Verteiler des Netzwerkes aufnehmen zu lassen. Die Exkursion startet am Samstag, 21. Januar, um 8 Uhr am Parkplatz des Verwaltungsgebäudes, Honer Straße 49 in Oberhone. Die Rückfahrt ist gegen 18 Uhr geplant. Wer an einer zukunftsicheren Wärmeversorgung interessiert ist, kann gerne teilnehmen.

Vorherige Anmeldungen zur kostenfreien Exkursion sind zwingend per E-Mail an wolfgang.hueller@werra-meissner-kreis.de oder telefonisch unter 0 56 51/ 3 02 47 53 erforderlich, da nur noch wenige, begrenzte Plätze zur Verfügung stehen. dw

NORMA®

Mehr fürs Geld.

ab Montag,
16. Januar

JETZT ZUGREIFEN! SOLANGE VORRAT REICHT!

Röst-kaffee „Selection“
500-g-Packung (1 kg = 9,98) je Packung

exklusiv bei **NORMA**

28% billiger
statt 6,99 **4,99*** **500 g**

Aktionszeitraum: 16.01. bis 22.01.2023

Original französische luftgetrocknete Salami mit Gratis-Messer nach Laguiole-Art zum Schneiden dieser Salami-Spezialität – Genießen auf französische Art!
375-g-Stück (1 kg = 11,97)

Messer gratis

4,49*

MEGGLE Butter Schmalz
250-g-Becher (1 kg = 15,96)

250 g

11% billiger
UVP 4,49 **3,99***

Energizer Batterien AA oder AAA
8 Stück + 4 Stück gratis je 12er-Pack

58% billiger
UVP 11,89 **4,99*** **8+4 gratis**

Balcerzak Original polnische Krakauer
350-g-Packung (1 kg = 9,97) je Packung

22% billiger
UVP 4,49 **3,49*** **350 g**

UNICUM Anno 1790 Kräuterlikör

DIE ungarische Likör-spezialität von Zwack – Classic 40% vol oder Zwetschke 34,5% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 18,56) je Flasche

16% billiger
UVP 15,49 **12,99***

RIGA GOLD Fisch-Spezialität
geräucherte Muscheln in Öl, Thunfisch in Öl 120-g-Dose (1 kg = 20,75), geräucherte Sprotten in Olivenöl oder Sardinen in Öl 240-g-Dose

(1 kg = 10,38) je Dose

billiger
UVP 2,69 **2,49***

KOMETA Echt ungarische Salami Classic
1-kg-Packung (1 kg = 10,99) je Packung

21% billiger
UVP 13,99 **10,99*** **1 kg**

UNSER OBST UND GEMÜSE IST PRÄMIERT!

über 120 ARTIKEL STÄNDIG IM SORTIMENT

bilacón eurofins

ILAU GLOBALGAP DLG

Äpfel vom Bodensee
Deutschland/Region Bodensee, im XXL Karton Kl. I, ausgewählte Sorte: Braeburn, großfallende Äpfel mit knackig-saftigem und süß-fruchtigem Fruchtfleisch, 5-kg-Karton (1 kg = -,89) je Karton

große Früchte! 5 kg XXL

4,44*

Paprika Sweet Mix
Spanien Kl. I, rot und gelb, 1-kg-Netz (1 kg = 2,79) je Netz

1 kg!

2,79*

Premium Naschtomaten Marokko
Sorten: Sweetelle oder Angelle, 1-kg-Schale (1 kg = 3,33) je Schale

1 kg!

3,33*

NORMA® IMMER MEHR FÜR'S GELD!

SEIT ÜBER 50 JAHREN – IMMER DER BESTE PREIS

CERAFON Diamant-Pfanne in 3 Größen
• Extrem kratzfest dank Antihalt-Versiegelung
• Backofenfest bis 400°C
• Energiesparend dank starkem Wärmeleitboden je Ausführung

54% billiger UVP 34,99 **15,99***
52% billiger UVP 39,99 **18,99***
60% billiger UVP 49,99 **19,99***

Pfanne Ø ca. 20 cm Pfanne Ø ca. 24 cm Pfanne Ø ca. 28 cm

CARRETTA Hochwertige Edelstahl-Pfanne mit farbiger, 3-lagiger Antihalt-Beschichtung • Innenbeschichtung ILAG® Premium, spritzbeschichtet

• Extra dicker Boden, ca. 5,4 mm
• Polierter Edelstahl 18/10
• 5 Jahre Garantie je Ausführung

ILAG NON STICK PREMIUM

19,99* Pfanne Ø ca. 20 cm **22,99*** Pfanne Ø ca. 24 cm **26,99*** Pfanne Ø ca. 28 cm

Flanell-Bettwäsche Kissen ca. 80 x 80 cm, Bezug ca. 135 x 200 cm • Pflegeleicht und hochwertig verarbeitet

• Reine Baumwoll-Qualität
• Mit Marken-Reißverschluss

Natur Blaubeere Platin
Beere Sand Jade

je Ausführung **16,99*** **24 Auch online**

Nicki-Spannbett-tuch in 3 Größen • 100% Polyester

• Mit Rundum-gummizug
• Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung
• Besonders weiche und warme Qualität
• Steghöhe ca. 25 cm

Rot Silber Mint Beere Offwhite Anthrazit

von ca. 90 x 190 cm bis ca. 100 x 200 cm **7,99***
von ca. 180 x 200 cm bis ca. 200 x 200 cm **12,99***
von ca. 140 x 200 cm bis ca. 150 x 200 cm **9,99***

CASA ROYALE Emaille-Kochtopf „Dots“
• Robuste Stahlmaile mit praktischer Innenskalerung
• Emaillierter Deckel mit Kunststoffknopf

(außer Milchtopf und Kasserolle)
✓ Leicht zu reinigen
✓ Aus hochwertiger und robuster Stahlmaile
✓ Pflegeleicht und kratzfest
✓ Robuste, langlebige Qualität

Stielkasserolle Ø ca. 16 cm
Bratentopf Ø ca. 16 cm
Milchtopf Ø ca. 14 cm
Fleischtopf Ø ca. 16 cm

Bratentopf Ø ca. 20 cm **10,99***
Fleischtopf Ø ca. 20 cm **12,99***

Fleischtopf Ø ca. 24 cm **12,99***

CASA ROYALE Backformen mit keramisch verstärkter Antihaltbeschichtung

je Ausführung
ca. 30 x 11 cm **5,99***
ca. 24 x 24 cm **6,99***
ca. 35 x 24 cm **8,99***

Universaldeckel bis 260°C erhitzen, mit Silikonrand und Dampfauslassventil

je Ausführung
Kleiner Glasdeckel Ø ca. 16–20 cm **7,99***
Blau-grün Ø ca. 24–28 cm **9,99***
Großer Glasdeckel (nur in Schwarz) Ø ca. 30–34 cm **9,99***
Mittlerer Glasdeckel Ø ca. 24 cm **7,99***

STEINBECK Coral-Fleece-Kuschelkleid aus Coral-Fleece für Damen • 100% Polyester • Mit Antistatik- und Antipilling-Ausrüstung • Größen S (36/38) – XL (48/50)

Beere mit Rollkragen Hellblau mit Rundhals-Ausschnitt Marine mit Kapuze

62% billiger
UVP 34,95 **12,99*** **NEU**

CASA ROYALE Doppelwandiges Thermo-gläser-Set • Kein Verbrennen der Finger

Cappuccino modern 2er-Set je ca. 300 ml **7,99***
Latte Macchiato 2er-Set je ca. 350 ml **7,99***

Cappuccino 3er-Set je ca. 300 ml **7,99***
Latte Macchiato modern 2er-Set je ca. 350 ml **7,99***

Teegläser 2er-Set je ca. 250 ml **6,99***

CASA ROYALE Frischhaltedosen 4er-Set rechteckig oder quadratisch • Mit 4-seitigem Clip-Verschluss • 100% luft- und flüssigkeitsdicht dank Aromaschutzring aus Silikon

4 verschiedene Größen im Set:
500 ml + 900 ml + 1500 ml + 2400 ml
oder 400 ml + 800 ml + 1400 ml + 2300 ml

je 4er-Set **6,99***

Nicki-Spannbett-tuch in 3 Größen • 100% Polyester

• Mit Rundum-gummizug
• Mit Antipilling- und Antistatik-Ausrüstung
• Besonders weiche und warme Qualität
• Steghöhe ca. 25 cm

Rot Silber Mint Beere Offwhite Anthrazit

von ca. 90 x 190 cm bis ca. 100 x 200 cm **7,99***
von ca. 180 x 200 cm bis ca. 200 x 200 cm **12,99***
von ca. 140 x 200 cm bis ca. 150 x 200 cm **9,99***

Winterhausschuhe
• Obermaterial aus synthetischem Filz
• Behagliche Innenausstattung aus wärmendem Synthetik-Filzfutter
• Druckdämpfende Laufsohle
• Softe Einlegesohle
• Damen-Größen 37–41
• Herren-Größen 41–45

Schwarz/Grau Navy Burgund Navy

Herren **9,99***

KRAFT XXL-Trennscheiben-Set
• Aus Korund • Zum gratfreien Schneiden
• Ø ca. 125 mm **22 TLG.**

9,99*

Schnellspannmutter für Winkelschleifer
• Für Trennscheiben bis zu Ø 230 mm und 6 mm Stärke
• Für Spindelgewinde M14

4,99*

KRAFT Spanplatten-/Schnellbauschrauben
3 Jahre Garantie

Schnellbauschrauben:
PH2 3,9 x 35 mm, 500 Stk.,
PH2 4,2 x 55 mm, 200 Stk.

Spanplattenschrauben:
PZ2 4 x 30 mm, 500 Stk.,
PZ2 4 x 40 mm, 400 Stk.,
PZ2 5 x 50 mm, 250 Stk.,
PZ2 5 x 60 mm, 150 Stk.,
PZ2 5 x 80 mm, 150 Stk.,
TX 350 Stk.

je Set **4,99***

KRAFT Dichtungssortiment
3 Jahre Garantie

Schlauchschellensortiment mit Griff **28tlg.** **6,99***

Dichtungssortiment **385tlg.** **6,99***

O-Dichtungssortiment **420tlg.** **6,99***

NORMA®

www.norma-online.de

*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 Kauf-zwang 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 unversandt 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.

NORMA

NEUGIERIG? JETZT SCHON ALLE ANGEBOTE DER NÄCHSTEN WOCHE IN UNSERER APP!

Hier APP gratis downloaden



Spendenübergabe durch Bürgermeister Thomas Eckhardt an die Landfrauenvereine und Bürgerhilfe Sontra mit dem Dank für deren ehrenamtliches Engagement.

FOTO: STADT SONTRA

Dank an die Sontraer Vereinswelt

Erlös aus Konzert: Landfrauenvereine und Bürgerhilfe freuen sich über Spende

Sontra- Passend zur Weihnachtszeit und kurz vor Heiligabend konnten sich am 22. Dezember im Sitzungssaal des Sontraer Rathauses die 7 Landfrauenvereine aus Son-

tra und die Bürgerhilfe Sontra Land e. V. über eine Spende in Höhe von jeweils 900 Euro freuen.

Nach dem erfolgreichen Wohltätigkeitskonzert des Kasseler Heeresmusikkorps am 22. November im Bürgerhaus der Stadt Sontra wurde durch Bürgermeister Thomas Eckhardt und die neue Sachbearbeiterin im Bereich des Stadtmanagements, Frau Bianca Schmidt, der Gesamterlös von 1800 Euro feierlich übergeben.

Spendengelder haben alle Akteure bereits konkrete Pläne.

■ Traditionelle Konzerte

Die traditionellen Konzerte des Heeresmusikkorps Kassel sind in Sontra seit vielen Jahren äußerst beliebt und innerhalb kürzester Zeit ausverkauft. Auch für 2023 hat das Orchester aus diesem Grund und auf Maßgabe einer guten Freundschaft zur ehemaligen Garnisonsstadt bereits wieder zugesagt.

■ Dank an Vereine

„Die heutige Scheckübergabe nehme ich sehr gerne zum Anlass, um einmal Danke zu sagen. Die Sontraer Vereinswelt leistet mit ihrem unglaublichen Engagement wahrlich unverzichtbare Dienste für das kulturelle und soziale Leben, für Sport und ein aktives Miteinander in unserer Stadt.“, ist sich Bürgermeister Thomas Eckhardt sicher. „Bürgerinnen und Bürger, die sich vor Ort aktiv einbringen und ehrenamtlich engagieren, leisten damit Beiträge, die der Allgemeinheit zugutekommen“, so Eckhardt weiter. Für die Verwendung der

ZEUGEN JEHOVAS

Jeden Mittwoch um 19 Uhr und jeden Samstag um 18 Uhr im Kirchengebäude der Gemeinde Sontra: Schlesienstraße 1, Eschwege. Die Gottesdienste finden sowohl als Präsenzveranstaltung und auch per Videokonferenz statt.

EVANGELISCHE KIRCHE

Samstag, 14. Januar
18 Uhr Musik mit Orgel (René Sennhenn) und Saxophon (Lutz Fußnagel), Stadtkirche Sontra

Sonntag, 15. Januar
9 Uhr Wölftherode
10 Uhr Ulfen
10 Uhr Gottesdienst in Sontra (Kanzeltausch)
11 Uhr Krauthausen
11.15 Uhr Stadthosbach (Kanzeltausch)
10.40 Uhr Heyerode (Kanzeltausch)

Donnerstag, 19. Januar
15 Uhr Trauerkaffee Gemeindehaus Sontra

Freitag, 20. Januar
Gemeindenachmittag Gemeindehaus Sontra, Thema Märchen

Samstag 21. Januar
Kinderkirche Gemeindehaus Sontra

Sonntag, 22. Januar
10 Uhr Blankenbach
11 Uhr Breitau

FREIWILLIGE FEUERWEHR WICHMANNSHAUSEN

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Die diesjährige Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Wichmannshausen findet am 21. Januar um 20 Uhr in im DGH Wichmannshausen statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Gedenken der verstorbenen Kameraden
3. Verlesen des Protokolls der letzten JHV durch den Schriftführer
4. Jahresberichte: Vorsitzender Wehrführer Jugendfeuerwehrwart Bambiniwart Alters- und Ehrenabteilung Spielmanszug Kassierer
5. Kassenprüfbericht und Entlastung des Vorstands
6. Wahl eines Wahlleiters
7. Wahl von einem Kassenprüfer

8. Neuwahlen:
Vorsitzender
Stellv. Vorsitzender
Kassierer
Schriftführer
Wehrführer
Stellv. Wehrführer
Jugendwart
Stellv. Jugendwart
Kinderfeuerwehrwart
Leiter Alters- und Ehrenabteilung
Leiter Spielmanszug
9. Ernennung Gerätewart und stellv. Kinderfeuerwehrwart
10. Wahl Feuerwehrausschuss
11. Übernahmen und Beförderungen
12. Ehrungen
13. Die Gäste haben das Wort
14. Verschiedenes

Mit kameradschaftlichem Gruß

Mario Bartholmai, 1. Vorsitzender
René Jakob, Wehrführer

FREIWILLIGE FEUERWEHR BERNEBURG

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Die diesjährige Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Berneburg findet am 4. Februar 2023 um 20 Uhr in der Gaststätte Gonnermann statt.

Tagesordnung

1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Totengedenken
3. Protokollverlesung durch den Schriftführer
4. Jahresbericht des 1. Vorsitzenden
5. Bericht des Wehrführers
6. Bericht der Jugendwarte/Jugendgruppenleiter
7. Kassenbericht
8. Bericht der Kassenprüfer und

- Entlastung des gesamten Vorstandes
9. Neuwahlen
a. Vereinsvorstand
b. Wehrführung
10. Ehrungen
11. Grußworte unserer Gäste
12. Verschiedenes

Hierzu laden wir alle aktiven und passiven Mitglieder recht herzlich ein. Die aktiven Feuerwehrkameraden bitten wir in Uniform zu erscheinen.

Freiwillige Feuerwehr Berneburg

Gez. 1. Wehrführer
Christoph Gonnermann
Gez. 1. Vorsitzender
Marco Engel

FREIWILLIGE FEUERWEHR BREITAU E.V.

Winterwanderung

Die diesjährige Winterwanderung der Feuerwehr Breitau findet am Sonntag, den 22. Januar 2023 statt.

Treffpunkt ist um 10 Uhr am Feuerwehrgerätehaus. Hierzu sind alle Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr Breitau recht herzlich eingeladen. Bei hoffentlich schönem Wetter wollen wir

durch die Breitauer Gemarkung wandern. Für die Wegstrecke ist kein Versorgungspunkt geplant, so dass hier Rucksackverpflegung vorgesehen ist. Ziel der Wanderung wird der Landgasthof Heiligenberg in Breitau sein, wo wir eine zünftige Rast einlegen werden.

Udo Kröll (l. Vorsitzender)

KARNEVALSVERANSTALTUNGEN IN SONTRA

Karneval 2023

Am 4. und am 11. Februar veranstalten die Hänfelsänger Sontra 1991 e.V. wieder ihre beliebten Karnevalsveranstaltungen im Bürgerhaus Sontra. Los geht es an beiden Tagen jeweils um

20.11 Uhr, der Einlass findet bereits um 19 Uhr statt. Der Eintritt kostet 12 Euro.

Karten gibt es vorab bei Bernhard Walter unter der Rufnummer 0 56 53/5644.

DLRG OG SONTRA E.V.

Anfängerkurse, Schwimmtraining und -prüfungen

Wir treffen uns zum Schwimmtraining im Hallenbad Herleshausen am Samstag den 14. Januar 2023 von 14 bis 17 Uhr. Es

gilt das Hygienekonzept des Hallenbades Herleshausen.

Anmeldung-Info: Adolf Pfützenreuter Tel. 0151/18 91 72 71. E-Mail: a.pfuetzenreuter@t-online.de

WIR GRATULIEREN

Herzlichen Glückwunsch!

14. Januar
70 Jahre: Rudolf Heech, Nentershäuser Straße 7, Blankenbach
16. Januar
70 Jahre: Friedhelm Friedrich, Gründchen 1, Berneburg
75 Jahre: Elvira Eyrich, In der Aue 11, Wichmannshausen
17. Januar
80 Jahre: Georg Kraus, Neues Tor 1, Sontra

18. Januar
75 Jahre: Karl-Heinz Schmauch, Kupferstraße 16, Hornel
75 Jahre: Karl Stunz, Netragasse 7, Ulfen
80 Jahre: Christa Wagner, Schottenbergweg 8, Hornel
19. Januar
70 Jahre: Maria Weber, Lindenstraße 4, Sontra
20. Januar
70 Jahre: Norbert Kapinus, Gründchen 18, Berneburg



Der Magistrat der Stadt Sontra

Die Stadt Sontra sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

städtischen Beschäftigten (m/w/d) als „Gerätewart für den Bauhof und die städtische Feuerwehr“

Die Aufgabenschwerpunkte sind:

- Prüfung, Wartung, Pflege sowie Sicherstellung der ständigen Einsatzbereitschaft der Fahrzeuge, Gerätschaften, Technik und Ausrüstung sowie Spezialtechniken der Feuerwehr und des Bauhofes
- Terminüberwachung von Austauschteilen der Feuerwehr
- Kleine Hausmeister Tätigkeiten
- Durchführung des Winterdienstes sowohl maschinell (Fahrzeug) als auch manuell (Handstredienst)

Die Einstellungs Voraussetzungen sind:

- eine handwerkliche abgeschlossene Berufsausbildung im Fachbereich Kfz- oder Landmaschinenmechanik oder Metall- oder Elektroarbeiten
- Umfangreiche Kenntnisse auf dem Gebiet des Feuerwehrwesens
- Hessische Brand- und Katastrophenschutzgesetzes (HBKG)
- Unfallverhütungsvorschriften, Feuerwehrovorschriften
- eine Mitgliedschaft in einer Einsatzabteilung der Freiwilligen Feuerwehr
- möglichst die Ausbildung zum Gerätewart (m/w/d)
- eine gültige Fahrerlaubnis der Klasse B
- eine gültige Fahrerlaubnis der Klasse CE bzw. C1E
- Gesundheit, Belastbarkeit, Flexibilität und handwerkliches Geschick
- Verantwortungsbewusstsein, Selbstständigkeit und Zuverlässigkeit
- Engagement, Teamfähigkeit, Loyalität
- ein hohes Maß an zeitlicher Flexibilität
- Bereitschaft zu Samstags-, Sonntags- und Feiertagsarbeit
- Aufgabenerfüllung bei schlechter Witterung und zu Nachtzeiten

Wir bieten Ihnen:

- ein unbefristetes Beschäftigungsverhältnis in einer Zukunftskommune
- abwechslungsreiche Herausforderungen in einem kommunalen Unternehmen
- ein Grundgehalt der Entgeltgruppe 6 TVöD, die Eingruppierung erfolgt nach den tariflichen Bestimmungen des TVöD und den vorliegenden persönlichen Voraussetzungen
- gute Sozialleistungen, inklusive Jahressonderzahlung, leistungsorientierte Bezahlung, Zulagen sowie Zusatzversorgung als ergänzende Altersvorsorgemaßnahme

Ihre Bewerbung senden Sie bitte bis **spätestens 28. Januar 2023** mit den üblichen Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf und Zeugnisse in Kopie und ohne Klarsichthüllen, Hefter oder ähnlichem) an den

Magistrat der Stadt Sontra, Marktplatz 6, 36205 Sontra oder per E-Mail an stadtverwaltung@sontra.de.

Eine Rücksendung der Bewerbungsunterlagen nach Abschluss des Einstellungsverfahrens ist nur möglich, wenn der Bewerbung ein entsprechend frankierter Rückumschlag beigelegt ist. Ist dies nicht der Fall, werden die Unterlagen nach Abschluss des Auswahlverfahrens vernichtet.

Die Stadt Sontra fördert die Gleichstellung aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir begrüßen deshalb Bewerbungen von Frauen und Männern, unabhängig von deren kultureller und sozialer Herkunft, Alter, Religion, Weltanschauung, Behinderung oder sexueller Identität. Bewerberinnen und Bewerber mit Schwerbehinderung werden bei gleicher Eignung unter Berücksichtigung aller Umstände des Einzelfalls bevorzugt.

Weitere Informationen unter Tel. 05653 9777-10, Herr Bürgermeister Eckhardt und auf der Internetseite www.sontra.de.



Termine 2023

Bitte mitteilen

Die Stadtverwaltung Sontra bittet um Mitteilung der Termine für 2023.

FOTO: STADT SONTRA

Meldung von Veranstaltungen

Die Stadt Sontra führt auf der städtischen Internetseite unter <https://www.sontra.de> einen Veranstaltungskalender, in dem alle Veranstaltungen in Sontra und in den Stadtteilen veröffentlicht werden. Alle an einer Veröffentlichung interessierten Vereine, Verbände und Organisationen der Stadt Sontra werden gebeten, sofern bereits Termine für das Jahr 2023 vorlie-

gen, diese der Stadtverwaltung Sontra mitzuteilen.

Diese Meldungen können sowohl postalisch an die Stadtverwaltung Sontra, Bianca Schmidt, Marktplatz 6, 36205 Sontra, per E-Mail bianca.schmidt@sontra.de oder direkt auf der städtischen Internet-Seite <https://www.sontra.de/veranstaltungen/index.php> erfolgen.

red

27. Januar: Gedenktag an die Opfer des Holocaust

Am 27. Januar 1945 wurde das Konzentrationslager Auschwitz-Birkenau durch die Rote Armee befreit. Deshalb wird an diesem Tag in vielen Ländern der Millionen Opfer des Holocaust gedacht. Darunter waren auch 49 Menschen aus dem heutigen Ortsteil Herleshausen und mehr als 800 aus den übrigen Städten und Dörfern des heutigen Werra-Meißner-Kreises. An sie werden wir am 27. Januar denken!

Treffpunkt

Wir treffen uns in Herleshausen auf dem Platz vor der Burgkirche St. Bartholomäus *) und bilden eine Menschen-

und Lichterkette bis zum Ort des ehem. Synagoge in der Lauchröder Str. 3. Bitte bringen Sie ein Teelicht o. ä. in einem Glas mit. Zum Gedenken werden die Namen der Ermordeten vorgelesen.

Es laden herzlich ein:

- AK „Stolpersteine“ im WERRATALVEREIN, ZwgV. Südringgau e.V.
- Freundinnen und Freunde jüdischen Lebens im Werra-Meißner-Kreis e.V.
- Südringgauschule Herleshausen
- Die Kirchengemeinden in Herleshausen
- Gemeinde Herleshausen

FREIWILLIGE FEUERWEHR SONTRA-MITTERODE

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Die Freiwillige Feuerwehr Sontra-Mitterode lädt hiermit alle Kameradinnen und Kameraden sowie alle aktiven und passiven Vereinsmitglieder zur Jahreshauptversammlung für das Berichtsjahr 2022 ein. Die Jahreshauptversammlung findet am Freitag, den 27.1.2023 um 19.30 Uhr im Unterrichtsraum unseres Gerätehauses in Sontra-Mitterode statt.

- Tagesordnung:
1. Eröffnung und Begrüßung
 2. Totengedenken
 3. Anträge zur Änderung der Tagesordnung
 4. Bericht des Vereinsvorsitzenden
 5. Bericht des Wehrführers
 6. Bericht des Kassierers

7. Bericht der Kassenprüfung und Antrag auf Entlastung des Vorstandes
 8. Wahl des Vorstandes und des Wehrausschusses
 9. Wahl eines Kassenprüfers
 10. Ehrungen und Beförderungen
 11. Grußworte der Gäste
 12. Verschiedenes
- Das Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung kann beim Schriftführer nach vorheriger Terminabsprache eingesehen werden. Wir hoffen, Euch alle recht zahlreich zu dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Mit kameradschaftlichen Grüßen
Ingo Hartmann, 1. Vorsitzender
Uwe Jacke, Wehrführer

ORTSBEIRATSSITZUNG HEYERODE

Am Freitag, 20. Januar 2023, 20:00 Uhr, findet im Stadtteil Sontra-Heyerode, im Dorfgemeinschaftshaus eine öffentliche Sitzung des Ortsbeirates statt. Es wird hierzu eingeladen.

Tagesordnung Teil I

1. Eröffnung der Sitzung und Feststellung der form- und fristgerechten Einladung sowie der Beschlussfähigkeit
2. Feststellung der Tagesordnung

Tagesordnung Teil II

1. Bericht des Ortsvorstehers
2. Bericht der Verwaltung
3. I.KEK - Bericht aus der Steuerungsgruppe
4. L3249 - Nachbetrachtung und Prüfung Tempo-30-Zone
5. Anfragen und Anregungen

Sontra-Heyerode, 06.01.2023
gez.
Achim Lange
Ortsvorsteher

PROGRAMMVORSCHAU

Montag, 16. Januar
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16, Sontra

Dienstag, 17. Januar
AWO-Ortsverein Sontra
14.30 Uhr, AWO-Ortsverein, Begegnungsnachmittag im Blick-Punkt mit Kaffee- und Spieleangebot in den Räumlichkeiten der Bürgerhilfe, Niederstadt 41, Sontra, auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen

Mittwoch, 18. Januar
Wochenmarkt Sontra
9 bis 13 Uhr, Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region

Winterwanderung Hoher Meißner mit dem Werratalverein Sontra
12.30 Uhr, Breitwiese, Fahrge-meinschaft, Start am Naturfreundehaus über das Meißner-Plateau zurück zum Naturfreundehaus, Einkehrmöglichkeit. Ca. 7 km, ohne große Steigung, Wanderführer K. H. Roos

Bürgerhilfe Sontraer Land
14 bis 16 Uhr, Bürgerhilfe Sontraer Land, BlickPunkt, Treffen im Cafe FreiRaum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte

Donnerstag, 19. Januar
Bürgerhilfe Sontraer Hilfe
11 bis 14 Uhr: Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt, Nieder-

stadt 41
Stadt- und Schulbibliothek
16 bis 19 Uhr, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16, Sontra

Montag, 23. Januar
Stadt- und Schulbibliothek
15 bis 18 Uhr, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16, Sontra

Dienstag, 24. Januar
AWO-Ortsverein Sontra
14.30 Uhr, AWO-Ortsverein, Begegnungsnachmittag im Blick-Punkt mit Kaffee- und Spieleangebot in den Räumlichkeiten der Bürgerhilfe, Niederstadt 41, Sontra, auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen

Mittwoch, 25. Januar
Wochenmarkt Sontra
9 bis 13 Uhr, Lecker, lebendig und regional. Der Sontraer Wochenmarkt in der Braugasse mit einem frischen und bunten Angebot an Produkten aus der Region

Bürgerhilfe Sontraer Land
14 bis 16 Uhr, Bürgerhilfe Sontraer Land, BlickPunkt, Treffen im Cafe FreiRaum für Flüchtlinge, Gastgeber und Interessierte

Donnerstag, 26. Januar
Bürgerhilfe Sontraer Hilfe
11 bis 14 Uhr: Mittagstisch für Senioren im Blickpunkt, Niederstadt 41

Stadt- und Schulbibliothek
16 bis 19 Uhr, Adam-von-Trott-Schule, Jahnstraße 16, Sontra

NOTDIENSTE

ÄRZTE
Notfallnummer für den Bereitschaftsdienst: 11 61 17

AUGENÄRZTE
Notdienstzentrale Eschwege: 0 56 51/1 92 92

ZAHNÄRZTE
Zahnärztlicher Notfallvertretungsdienst für den Bereich Eschwege: 0180/5 60 70 11 (gebührenpflichtig)

APOTHEKEN
14. Januar
Bonifatius-Apotheke, Ringstr. 37, Wanfried, Tel. 0 56 55/8066
Stadt-Apotheke, Hindenburgstraße 1, Waldkappel, Tel. 0 56 56/9 89 50

15. Januar
Wehretal-Apotheke, Langenhainer Str. 4, Reichensachsen, Tel. 0 56 51/4267

21. Januar
Meissner Apotheke, Steinweg 59, Abterode, Tel. 0 56 57/232
Glückauf Apotheke, Herrenstraße 6, Sontra, Tel. 0 56 53/83 39

22. Januar
Struth-Apotheke, Freiherr-vom-Stein-Straße 2, Eschwege. Tel. 0 56 51/1 31 20

NOTRUF POLIZEI: 110

NOTRUF FEUERWEHR/RETTUNGSDIENSTE: 112

Rettenungsdienste
Arbeiter-Samariter-Bund

Aufträge zu richten über:
Leitstelle für den Werra-Meißner-Kreis 0 56 51/1 92 22
Leitstelle für den Kreis Hersfeld-Rotenburg: 0 66 21/1 92 22

Frauenhaus Eschwege
Tel. 0 56 51/3 26 65

Kinder- und Jugendhilfe
Bez.-Verband Hessen-Nord e.V., Mütternotdienst: 0 56 77/95 85 12

Hospizdienst Sontra
Ruffbereitschaft: 0 56 51/33 83 14

Strom- und Gasversorgung
EAM Netz GmbH
Kundenservice 0800/3 25 05 32
Entstörungsdienst
Strom: 0800/3 41 01 34
Erdgas: 0800/3 42 02 34

Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung Stadt Sontra

24 Std.-Rufbereitschaft
Wasserversorgung: 0151/53 85 50 87
Abwasserbeseitigung: 0151/53 85 50 74

Krankenpflege
24-Std.-Rufbereitschaft Diakonie Eschwege-Land gGmbH, Hinter der Mauer 20, Sontra (Teamleitung: Heidrun Krause, Pflegedienstleitung: Liane Holz- apfel) 0 56 58 / 9 32 93

Die Adam-von-Trott-Schule Sontra stellt sich vor ...

„Aktiv und Clever“ - Klasse 5 nimmt an den Hessischen Gesundheitsspielen in Fulda teil



Unter dem Motto „Einfach bewegt“ nahmen 25 Schüler und Schülerinnen der 5. Klasse und ihre Lehrkräfte erstmalig an den Hessischen Gesundheitsspielen in Fulda teil. Die Veranstaltung wurde im Rahmen des Zertifizierungsprozesses unserer Schule für das Zertifikat „Schule und Gesundheit“ besucht.

Die Hessischen Gesundheitsspiele sind eine bewährte Veranstaltung, die Bewegung, Sport und Spiel mit spannendem Gesundheitsunterricht verbindet, der handlungsorientiert und altersgerecht gestaltet ist. Die Schülerinnen und Schüler durchliefen an diesem Tag mehrere Stationen. Unter anderem wurden eine Bewegungs- und Ernährungsworkshop, eine Station zum Gesundheitswissen,



die Station „WheelUp!“ mit verschiedenen Rollgeräten sowie Workshops zu zahlreichen Sportarten angeboten. Allen Teilnehmenden hat das beweg-

te Lernen in der Bewegungswerkstatt besonderen Spaß bereitet und sicherlich wurden die Lehrkräfte motiviert, viele neue Ideen und Ansätze

des Programms „Aktiv und Clever“ an der Adam-von-Trott-Schule umzusetzen.
Heidi Manthey, Fachschaft Sport

Eine Gemeinschaftsaktion der Sontraer Schulen, der untenstehenden Unternehmen und des

MIETWAGEN WITZEL
-> Krankenfahrten
-> Rollstuhltransporte
-> Dialyse
-> Chemotherapie
-> Strahlenbehandlung
SONTRA 0 56 53 16 40
Zulassung zu allen Krankenkassen

Bachmann
Gebäudetechnik GmbH & Co.KG

Autohaus Lindemann
Göttinger Str. 55 · Sontra
Tel.: 0 56 53 / 97 99 - 0

Peter Persch ... die Küche!
www.persch-die-kueche.de

LANDFUXX
LANDFUXX DIETERICH
Sontra, Tel.: 05653-613

www.ep-bierwirth.de

studiomittelmühle
büro für text, grafik und fotografie
elisabeth mühlender, peter krause
bahnhofstr. 3, 36205 sontra
+49-5653 914304, studio-mittelmuehle.de

Silber Silber
Juwelier

Juwelier KUNZE
Sontra, Herrenstr. 22. Tel. 05653 643

NEUENDORF
Haustechnik GmbH
HEIZUNG · LÜFTUNG
SANITÄR
Sontra · Tel. 05653/1866

bocksberger
Farben, Tapeten, Bodenbeläge, Hobby
Sontra, ☎ 05653-8363 · www.tapeten-bocksberger.de

Angebote gültig vom 16.01. - 21.01.2023

Jede Woche erfrischende Angebote!

Veltins Pilsener
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
11 = 1,20 €

Beim Kauf von 2 Kästen Veltins + 1 Sixpack Grevensteiner GRATIS!

-25%
11,99



Die Hand als Maßeinheit: Um eine Portion Obst zu definieren, braucht es gar keine Küchenwaage.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW/DPA/DPA-TMM

Fünf am Tag

Wie groß ist eine Portion Gemüse oder Obst?

Morgens einen Apfel ins Müsli reiben, mittags eine Suppe mit Möhre und Kürbis. Vielleicht sind Sie zum Jahresbeginn fleißig dabei, mehr Obst und Gemüse in Ihre Ernährung einzubauen. Aber kommen Sie tatsächlich auf die empfohlenen fünf Portionen am Tag? Diese Faustregeln für Portionsgrößen nennt das Informationsportal 5amtag.de, hinter der unter anderem die Deutsche Gesellschaft für Ernährung steht.

nach Größe - drei Tomaten. Ist das Gemüse, der Salat oder das Obst kleingeschnitten, bilden zwei Hände eine Portion. Das sind dann etwa zwei Hände voll Spinat, Salat oder Erdbeerstücke.

Besonders einfach hat man es, wenn das Obst oder das Gemüse am Stück ist. Denn dann ist eine Portion alles, was in die eigene Hand passt. Das gilt sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Bei einem Erwachsenen kann eine Portion also ein Apfel sein, ein kleiner Kohlrabi oder - je

Auch Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen zählen zu den fünf Portionen am Tag dazu, Nüsse ebenfalls. Eine Portion passt bei getrockneten Hülsenfrüchten in eine Hand, bei Nüssen in eine halbe.

Und wenn man sich nicht allein auf seine Hände verlassen, sondern es noch genauer wissen will? Laut „5 am Tag“ sollte ein Erwachsener am Tag auf insgesamt 650 Gramm kommen, die bestenfalls auf zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse verteilt sind.

tmm

IHR WOCHENHOROSKOP

- WIDDER 21.3.-20.4.** Einige Wolken trüben den Beziehungshimmel. Warten Sie ab, bis sich die Schlechtwetterfront von selbst auflöst und die Stimmung besser wird.
- STIER 21.4.-21.5.** Beurteilen Sie einen Menschen, dem ein Fehler unterlaufen ist, nicht zu hart: Helfen Sie ihm lieber, Ruhe in seine wirren Gedankengänge zu bringen.
- ZWILLING 22.5.-21.6.** Nehmen Sie Beziehungsfrost nicht auf die leichte Schulter. Sie tun sich keinen Gefallen, wenn Sie der fälligen Aussprache weiter ausweichen.
- KREBS 22.6.-22.7.** Sie wissen, was Sie wollen, aber Sie dürfen das noch nicht verraten. Garantiert würde jemand versuchen, Ihren schönen Plan zu sabotieren.
- LÖWE 23.7.-23.8.** Je herzlicher Sie Ihren Gefühlen Ausdruck verleihen, desto frischer wird die Brise, die durch Ihre Beziehungen weht. Emotional läuft alles prima.
- JUNGFRAU 24.8.-23.9.** Wenn Sie weiterhin so ranklotzen, geht das zwangsläufig zulasten der Gesundheit. Dabei täte Ihnen einfach mal eine gehörige Portion Schlaf gut.

Bad: Clevere Stauraumlösungen (djd-k). Im Bad kann man gar nicht genug Platz haben, um Pflege- und Kosmetikartikel sowie Badtextilien übersichtlich zu verstauen. Doch Bäder mit großzügigen Grundrissen sind eher die Ausnahme. Clever gestaltete und flexible Badeinrichtungen können den vorhandenen Raum bestmöglich nutzen. Ein schönes Beispiel für Raumgewinn im Detail liefern Waschtisch-Unterschranke, die keinen Siphonausschnitt benötigen. Der Stauraum kann dadurch vollständig genutzt werden. Möglich wird das bei Badserien wie Geberit ONE durch eine extrem flach gebaute Ablauftechnik. Unter www.geberit.de/one gibt es viele weitere Infos für platzsparende Komfortlösungen im Bad und einen Waschplatzkonfigurator, mit dem man online die ideale Waschplatzkombination zusammenstellen kann.

Foto: djdk-k/Geberit

- WAAGE 24.9.-23.10.** Beruflich sind die Aussichten wirklich gut: Das Betriebsklima ist angenehm, die Zusammenarbeit mit Vorgesetzten und Kollegen klappt bestens.
- SKORPION 24.10.-22.11.** Die Arbeit scheint Sie aufzufressen, aktuell ist noch kein Land in Sicht. Lassen Sie sich dennoch nicht stressen, das schlägt unnötig auf Ihr Gemüt.
- SCHÜTZE 23.11.-21.12.** Nach der Wochenmitte leuchtet grünes Licht für alle beruflichen Pläne. Bis dahin sollten Sie sich gedulden und nichts übereilt anstoßen.
- STEINBOCK 22.12.-20.1.** Neue Interessengebiete geben Ihnen Auftrieb. Freizeit, Hobbys oder Sport führen Sie mit Menschen zusammen, die Ihnen sehr sympathisch sind.
- WASSERMANN 21.1.-19.2.** Behalten Sie den bisherigen festen Tagesrhythmus bei, sonst verlieren Sie in dieser aufregenden Woche die notwendige Ruhe. Und das wäre fatal.
- FISCHE 20.2.-20.3.** Sie lassen sich erneut zu Überstunden überreden: Das ist zwar gut für den Geldbeutel, aber haben Sie noch Zeit, das Verdiente auszugeben?

<p>Hasseröder Premium Pils Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,00 €</p> <p>-41% 9,99</p>	<p>Mönchshof Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p>ANGEBOT 12,99</p>	<p>Hofbräuhaus Hell Kasten = 20 x 0,33 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 2,12 €</p> <p>Die Kleine! 46,99 13,99</p>	<p>Rother Bräu Öko Bier* Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,50 €</p> <p>17,49 14,99</p>
<p>Maxl Helles Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,60 €</p> <p>18,99 15,99</p>	<p>Kapuziner Weißbier diverse Sorten, außer Kellerweizen, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 4,50 € Pfand, 11 = 1,30 €</p> <p>14,99 12,99</p>	<p>Bitburger Bier diverse Sorten, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 1,20 €</p> <p>ANGEBOT 11,99</p>	
<p>Therisien Quelle Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,61 €</p> <p>ANGEBOT 5,49</p>	<p>Bad Brückenaauer Mineralwasser diverse Sorten, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,50 €</p> <p>ANGEBOT 5,99</p>	<p>top frisch Apfel-Schorle Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,72 €</p> <p>ANGEBOT 6,49</p>	<p>Possmann Apfelwein, Apfelsaft* diverse Sorten, Kasten = 6 x 1 l, zzgl. 2,40 € Pfand, 11 = 1,25 €</p> <p>-25% 7,49</p>
<p>Caldener Mineralwasser* diverse Sorten, 2 Kasten à 12 x 1 l, zzgl. 9,90 € Pfand, 11 = 0,54 €</p> <p>-33% 12,98</p>	<p>Aktion! ZAHLE 2 NIMM 3</p>		
<p>pepsi Kombikiste teilweise koffeinhaltig, Kasten = 12 x 1 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,75 €</p> <p>-25% 8,99</p>	<p>Sturmius Cola Orange koffeinhaltig, Kasten = 20 x 0,5 l, zzgl. 3,10 € Pfand, 11 = 0,90 €</p> <p>ANGEBOT 8,99</p>	<p>Havana Club & Cola koffeinhaltig, 0,33 l-Dose, zzgl. 0,25 € Pfand, 11 = 6,03 €</p> <p>-29% 1,99</p>	<p>Grüner Veltliner trocken, 1 l-Flasche, 11 = 3,99 €</p> <p>4,49 3,99</p>
<p>Bad Brambacher Garten-Limonade diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,7 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,89 €</p> <p>ANGEBOT 7,49</p>	<p>Absolut Vodka, Watermelon*, 0,7 l-Flasche, 11 = 15,70 €</p> <p>ANGEBOT 10,99</p>	<p>Asti Cinzano Spumante, 0,75 l-Flasche, 11 = 7,32 €</p> <p>6,49 5,49</p>	<p>Lillet Blanc, Rosé 0,75 l-Flasche, 11 = 14,65 €</p> <p>ANGEBOT 10,99</p>
<p>Pircher diverse Sorten, 0,7 l-Flasche, 11 = 19,99 €</p> <p>ANGEBOT 13,99</p>	<p>RhönSprudel PLUS diverse Sorten, Kasten = 12 x 0,75 l, zzgl. 3,30 € Pfand, 11 = 0,55 €</p> <p>ANGEBOT 4,99</p>		
<p>ERNEUT <i>Wir freuen uns!</i> AUSGEZEICHNET.</p> <p>PREIS SIEGER AMBIENTATION (FOOD & BEV) 2022 PREIS LEISTUNG VERHÄLTNISS</p> <p>FAZ-INSTITUT Deutschlands Fairste Getränkemärkte 2022 1. Platz Logo Getränke Fachmärkte</p> <p>In Ihrer Nähe: </p>			

*nicht in allen Filialen erhältlich
Alle Artikel und Zugaben solange Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung!