

BÜRGERZENTRUM Das Stadtmagazin **aktuell**

Das Monatsjournal für alle Stadtteile von Karben

Nummer 2

Jahrgang 35

März 2021

Es gäbe eine Wetterpartei!

Brrr!!! Ist das nochmal bitterkalt geworden! Mit dem schon erwarteten Frühling kam das Wetterphänomen mit Saharastaub und Schneechaos. In unseren Regionen teilweise knapp 20 Grad minus! Da machte so manche Autobatterie schlapp. Und nicht nur die! Alte Heizungsanlagen quitierten reihenweise den Dienst und wer nicht auf den Kühlerfrostschutz oder den Frostschutz in der Scheibenwischanlage geachtet hatte, erlebte ebenfalls sein „blaues Wunder“.

Dazu kam allerorten das Gejammer um die eisigen Temperaturen. Haben Sie, liebe Leserinnen und Leser, mitgejamert? Oder gehören Sie eher zu den pragmatisch orientierten Menschen, die ausschließlich die Dinge zu ändern suchen, die sich möglicherweise ändern lassen? Das Wetter, und darin sind wir uns einig, gehört (zum Glück) nicht dazu.

„Gott sei Dank“ kann man in diesem Kontext ausrufen. Die Möglichkeit das Wetter zu ändern, hätte mit Sicherheit ver-

heerende Folgen.

Bestechliche „Wettermacher“, neue Parteien, die im Wortsinn das Blaue vom Himmel herunter versprechen würden, ja selbst Kriege um das Wetter wären vorstellbar. Da bleiben wir doch lieber auf dem Boden der (Wetter-) Realitäten. Dick eingepackt, mit rechtzeitig gewarteter Heizung und kontrollierten Flüssigkeiten in unseren Autos waren auch die Minus 20 Grad kein Problem. Und die Freude auf

elektro 2000

Ihr Elektrofachgeschäft in Karben

61184 Karben · Rathausstraße 30–36 · Fon 0 60 39 / 4 56 74
mail @ elektro2000-karben.de · www.elektro2000-karben.de



moving money for better

Schreibwaren



Schul- und Bürobedarf
Geschenkerpackungen, Grußkarten

wärmere Temperaturen hatte schließlich auch ihren Reiz.

So, jetzt aber viel Spaß bei der Lektüre unserer

Zeitung im (hoffentlich warmen) Wohnzimmer wünscht Ihnen

Ihr Stadtmagazin
Bürgerzentrum aktuell

Bestattungsinstitut Thorsten Winter



- Erd-, Feuer- und Seebestattungen
- Überführungen
- Sarglager
- Erledigung aller Formalitäten
- Bestattungsvorsorge
- Gesamtorganisation

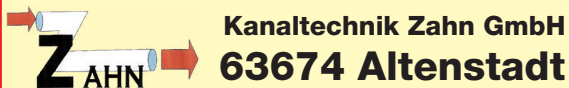
Tag und Nacht für Sie zu erreichen. Auch an Sonn- und Feiertagen.

Heldenberger Str. 3 · 61184 Karben · Tel.: 06039 / 3774

**Nah - Kompetent - Günstig
24 Stunden Notdienst**

Abflussreinigung-Zahn.de

Kanal TV-Untersuchungen - Kanalreparatur



Kanaltechnik Zahn GmbH

63674 Altstadt

06047-343 87 21

me. Jürgen Roth Heizung Sanitär-Installation

Wir beraten Sie unverbindlich,
kompetent und erstellen
Ihnen ein individuelles
Angebot nach Ihren Wünschen.



- **Heizungsbau**
- **Heizungswartungen**
- **Sanitär-Installation**
- **Bädergestaltung**
- **Solaranlagen**

KEINE ANFAHRTSKOSTEN
Ihr Heizungsmeister

Jürgen Roth

Tel. 06007-2860 · Mobil 01 77-4045274

E-Mail: info@roth-rodheim.me

Junkergasse 9 · 61191 Rosbach/Rodheim

Sie, der zufriedene Kunde, sind unser wertvollstes Kapital, deswegen geben wir immer unser Bestes.

E-Mail: info@tugend-geruestbau.de

Telefon: (06007) 91 86 97

Telefax: (06007) 91 86 47

Mobil (01 79) 2 14 29 72



Neue Straße 10

61191 Rosbach-Rodheim

www.tugendgeruestbau.de

MESSER X ART

Ihr Schärfservice jetzt immer Vorort

Wir schärfen für Sie:
Messer, Scheren, Stemmeisen, Äxte,
Gartengeräte, Kapp- und Kreissägeblätter

Besuchen Sie uns in unserem Ladengeschäft

Michael Reisinger · Rathausstraße 39 · 61184 Karben
Telefon 06039-931232 Mobil 0172-2704173

www.messerart.de



MR Bodenbeläge

Parkett und Bodenbeläge aus Meisterhand

Beratung · Verkauf · Lieferung · Verlegung

Besuchen Sie unsere Musterausstellung

Michael Reisinger · Rathausstraße 39 · 61184 Karben
Telefon 06039-931232 Mobil 0172-2704173

www.mrbodenbelaege.de

Zuversichtlich ins neue Jahr

SCHENK
SCHREINERWERKSTÄTTE
FENSTERTECHNIK GMBH

Ihr Fenstertechnik-Profi sorgt für ein helles, sicheres Zuhause

Alles aus einer Hand – von der Planung über die Montage bis zur Wartung

Einbaumöbel
Fenster
Haustüren
Reparaturservice



Saalburgstraße 5 | 61138 Niederdorfelden bei Frankfurt
Tel. 06101-3061 | Fax 06101-33312 | www.schenk-gmbh.de

Das Selbstwertgefühl unserer Kinder stärken

Ein Online-Workshop für Eltern mit Jeannette Emerich, Dipl. Betriebswirtin & Heilpraktikerin

Wie wir uns in unserem Körper wohlfühlen, in welchem Maß es uns gelingt glücklich zu sein, wie lernfähig wir sind und ob wir in der Lage sind, gute Beziehungen zu führen, ist entscheidend davon abhängig, wie gesund unser Selbstwertgefühl entwickelt ist.

Wird das Selbstwertgefühl eines Kindes durch sein Umfeld gestärkt, so kann das Kind später seinen Herausforderungen besser begegnen (z. B. Schulwechsel, Trennungen, Gruppenzwang, Drogen, etc.). Je gesünder unser Selbstwertgefühl ausgebildet ist, desto größer sind unsere Lebensqualität und

Lebensfreude.

- Wie entwickelt sich eigentlich Selbstwertgefühl?
- Wie kann es gelingen, mein Kind in seinem Selbstwert zu stärken?
- Was schadet dem Selbstwertgefühl meines Kindes?
- Was ist der Unterschied zwischen Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen?
- Helfen Lob, Belohnung oder Kritik meinem Kind, um ein wertvolles Gefühl für sich selbst zu entwickeln?

Termin: Mi. 06.03.2021 –
Uhrzeit: 10.00 bis 13.00 Uhr.
Kosten: 30,00 Euro.
Weitere Infos erhalten Sie im Büro des MüZe unter
Tel.: (0 60 34) 50 98 97 4,
Fax: (0 60 34) 50 98 97 0
oder senden Sie ein E-Mail: info@mueze-karben.de.

Zum Start ins neue Jahr haben die Vorsitzenden der TG Groß-Karben, Martin Menn und Dieter Kaltwasser, dieser Tage die Mitglieder des Vereinsrats über die aktuelle Lage der Turngemeinde informiert: „Wir haben keine Corona-bedingte Austrittswelle zu verzeichnen und wir haben auch unsere Finanzen noch im Griff.“ Und sie haben ihrer Hoffnung Ausdruck gegeben, „dass wir die Zeit der Einschränkungen überstehen und dann gemeinsam das sportliche und gesellige Vereinsleben wieder starten können.“

Gleichzeitig bedankten sie sich bei allen Übungsleiterinnen und -leitern, die derzeit trotz der Corona-Pandemie Übungsanleitungen per Video online anbieten oder ihre Übungsgruppen über Konferenzprogramme wie ZOOM zum Mitmachen bewegen. „Jedes einzelne Angebot hilft, unsere Mitglieder an den Verein zu binden.“

Obwohl es keine Austrittswelle gegeben hat und der Verein keine roten Zahlen schreibt, hat er natürlich mit den Auswirkungen der Pandemie zu kämpfen. Nicht nur das sportliche Leben ist seit Monaten weitgehend lahmgelegt und beschränkt sich auf die Kommunikation via



Martin Menn und Dieter Kaltwasser
Fotos: Horst O. Halefeldt)

Internet, sondern auch die Organisation des Vereins muss neue Wege beschreiten. So konnte die jüngste Vereinsratssitzung am 07. 12. 2020 nur als Videokonferenz über Jitsi abgehalten werden, und auch die Abstimmung innerhalb der Vereinsführung erfolgt größtenteils auf diese Weise. Die eigentlich für Mitte März geplante Mitgliederversammlung musste ganz abgesagt bzw. auf einen noch nicht planbaren Termin im Mai oder Juni verschoben werden.

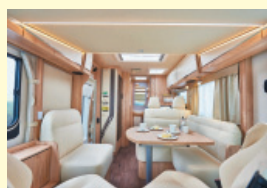
Auch ohne Austrittswelle ist die Mitgliederzahl der TG rückläufig. Statt 924 zu Jahresbeginn 2020 hatte der Verein Anfang 2021 – nach fast neun Monaten unter Corona-Bedingungen – nur noch 856 Mitglieder. Das ist ein normaler Mitgliederverlust durch Umzüge und ähnliche Gründe, der aber

sonst meist durch Neueintritte (über)kompensiert wird. Die gibt es jedoch seit Monaten kaum noch. Es ist also nur zu begrüßen, dass der hessische Sportminister Peter Beuth und Landessportbund-Präsident Dr. Rolf Müller zum Jahreswechsel alle Hessinnen und Hessen zur Solidarität mit den Sportvereinen vor Ort und „ganz aktiv zum Vereinsbeitritt“ aufgerufen haben. Die TG plant denn auch schon eine Werbeaktion speziell in den Karbener Neubaugebieten am Park, am Kalkofen und am Selzerbrunnen, die starten soll, sobald der Sportbetrieb wieder anlaufen kann.

Anders als bei den Mitgliederzahlen halten sich im Finanziellen die negativen und positiven Auswirkungen der Krise halbwegs die Waage. Niedrigeren Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen, Kursgebühren und Zuschüssen steht hier ein geringerer Aufwand für Übungsleitervergütungen, sportliche Veranstaltungen und Instandhaltung der Vereinshalle und der Außenanlagen gegenüber. Gleichwohl wird die TG Anträge stellen, um Mittel aus den staatlichen Unterstützungsprogrammen zu erhalten.

Mobil ans Ziel – am Ziel mobil

Herzlich willkommen in unseren Wohlfühlwelten.
Genießen Sie unvergessliche Momente mit unseren Eura-Mobilen.
Unsere Reisemobile – Ihre Unabhängigkeit.



REISE ● MOBILE

UHL

Sandra + Holger Uhl

Ihren Ansprechpartner Holger Uhl erreichen Sie unter:
Tel. 0 60 34 / 76 98 oder **Mobil: 0151 / 12 767 228**
Strackgasse 6 · 61184 Karben - Burg-Gräfenrode
www.reisemobilansziel.de

Ihre Reisemobilvermietung in Karben. Wir freuen uns auf Sie

Anzeigenannahme

Telefon:
0 60 39 / 93 02 44

Telefax:
0 60 39 / 93 02 45

E-Mail:
w.scheer@gmx.de

Alles kommt wieder: Friedrichsdorf – auch 2021 eine Stadt, die es zu entdecken lohnt!


STADT
Friedrichsdorf
lebendig und erfindungsreich


Mehr Infos: www.mach-mal-friedrichsdorf.de

Wir achten auf
unsere Sicherheit:

 Masken
tragen!

 Abstand
halten!

 Niesetikette
einhalten!

 Hände waschen +
desinfizieren!

...mach mal
Friedrichsdorf!
stadtmarketing



**FRIEDRICHSDORF BRINGT'S
LIEFERSERVICE**
FRAGEN SIE IHREN LIEBLINGSHANDLER.



Komfortabel einkaufen, Veranstaltungen erleben und vielfältige Angebote entdecken ...

In Friedrichsdorf gibt es viele Vorzüge zu genießen: Den Lieferservice „Friedrichsdorf bringt's“, das digitale Schaufenster Zirclo und die Friedrichsdorf Card beim Einkaufen und zukünftig auch wieder liebevoll vorbereitete Events. Gut essen lässt es sich hier zudem auch: demnächst wieder vor Ort und aktuell einfach online bestellen, abholen oder nach Hause bringen lassen!

In der gesamten Innenstadt
ist das Parken kostenlos.

Magistrat der Stadt Friedrichsdorf • Hugentottenstr. 55 • 61381 Friedrichsdorf • Telefon: 06172 | 731-0



Hofgut am Mühlbach

Frischer Wind

in der Niddataler Reiterwelt

Auf dem Hofgut am Mühlbach in Bönstadt tut sich etwas. Seit sechs Monaten sind die neuen Eigentümer nun schon aktiv und konnten mit ihrem individuellen und pferdefreundlichen Reitschulkonzept viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus der Umgebung erreichen.

..... können Anfänger und auf das neue Schuljahr vorbereitet. Das Team können gemeinsam vom Hofgut am Mühlbach arbeiten. Hier geht es um die eigene Fitness und Beweglichkeit, den Schülern ohne reiterliche Vorkenntnisse zu belehren. Motivation zum Lernen in Verbindung mit dem Reitsport, ein spannendes Angebot für die Region!

k o r -

Für das neue Jahr ist aufgrund der hohen Nachfrage nicht nur die Erweiterung der Reitschule, sondern zusätzlich auch ein breit gefächertes Ferien- und Lehrgangsprogramm geplant. Viele verschiedene Altersklassen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen können hier gefördert werden. Vom Mototag für die ganz Kleinen, über abwechslungsreiche Springgymnastik, bis hin zu Lehrgängen mit der bekannten Ausbilderin Uta Gräf ist für alle Interessierten etwas dabei. Kinder, die die Reitschule auf dem Hofgut am Mühlbach noch nicht kennen, können am Ostertag das Konzept, das Team und die Pferde beschnuppern. Natürlich gibt es in den Osterferien auch weitere Angebote, wie zum

Beispiel einen Reitabzeichenlehrgang mit Prüfung für die Reitabzeichen zehn bis acht. Nicht nur das Reiten steht auf dem Hofgut am Mühlbach im Vordergrund. Die ganzheitliche Arbeit mit dem Pferd ist ebenso von Frau Herrgen. Bodenarbeits- und Longierlehrgänge (auf Wunsch mit Abzeichenprüfung) runden in diesem Bereich das Angebot ab. Wer das wunderschöne und weitläufige Ausreitgelände erkunden möchte, ist zu den entsprechenden Terminen sowohl mit Privatpferd, als auch mit Lehrpferd herzlich eingeladen, um mit einer Menge Spaß vielseitig zu trainieren. Bei dem Lehrgang „Pilates und Sitzschule für Reiter“

rekten Sitz und das Korrigieren verschiedener Fehler. Besonders interessant wird das Pilotprojekt „Reiten und Lernen“ in den Sommerferien 2021. An fünf Tagen werden die Teilnehmer (Grundschule, Mathe und Deutsch bis zur Oberstufe) von erfahrenen Nachhilfelehrern individuell gefördert

Hofgut am Mühlbach



03.04.21	Hofgut am Mühlbach – Kennenlerntag am Ostertag
09.04. - 11.04.21	3 Tage im Reitstall – ein Schnupper-Ferienkurs
12.04. - 17.04.21	Reitabzeichenlehrgang (RA 10,9,8) mit Prüfung
16.08. - 20.08.21	Reiten & Lernen (fit für das neue Schuljahr)

Den vollständigen Lehrgangsplan finden
Sie auf unserer Homepage

anfrage@hofgut-muehlbach.de
www.hofgut-muehlbach.de

Anzeige



Ihre Schornsteinfeger führen für Sie aus:



- ➔ **Kehrung von Abgasanlagen**
- ➔ **Erstellen von Energieausweisen**
- ➔ **Überprüfung von Feuerungsanlagen**
- ➔ **Gas-Hausschau nach TRGI-2008**
- ➔ **Rauchwarnmelder + CO-Melder**



Schornsteinfegermeister
me. Sebastian Schomber
 Tel. 0 60 34 / 9 39 54 13
 e-Mail: mail@sebastianschomber.de

Schornsteinfegermeister
me. Friedrich Roth
 Tel. 0 60 39 / 93 91 46 · Fax 0 60 39 / 93 91 47
 e-Mail: friedrich@sf-roth.de

Modernisieren Wohnen - Wohlfühlen



Tel. (06187)909774 · Mobil (0170)2329305

info@bauprofis-kipper.de · www.bauprofis-kipper.de

Wir sind ein leistungsstarker und zuverlässiger Partner in den Bereichen

- **Umbau**
- **Renovierung**
- **Sanierung**



„Rundumsorglos-Paket“ zum garantierten Festpreis.

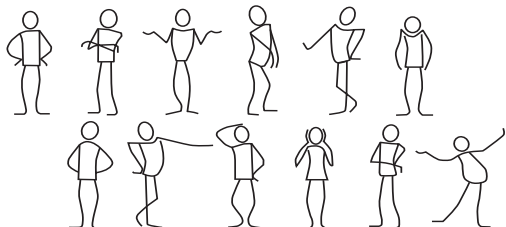


Gebäudereinigung & Hausmeisterservice Meis

Rasen mähen · Gehwegreinigung · Heckenschnitt
 kleine Reparaturen · Grabpflege · Treppenhausreinigung
 Entsorgung · Instandhaltung · Service rund ums Haus

0176 95656611 · infomeis@t-online.de

Putzen nach Hausfrauenart



PERSPEKTIVENWECHSEL:

Problemlösungen finden, neue Blickwinkel entdecken, bisherige Sichtweisen korrigieren. **Kurz:** Ich unterstütze Sie, wenn:

- Persönliche Veränderungen in Ihrem Berufsleben bevorstehen.
- Sich Ihnen neue Lebensfragen stellen, die betrachtet, hinterfragt oder neu gestellt werden müssen.
- Sie neue Blickwinkel entdecken möchten, um für Ihre Konflikte Lösungen zu finden.



61184 Karben · Max-Planck-Str. 27 · Telefon 06039 45458 · www.pfmm.de

Parcours statt Dschungel

Während sich in der Presse die Berichte häufen, in denen der Bewegungsmangel der Kinder unter den Bedingungen der Corona-Pandemie beklagt und vor den langfristigen Folgen gewarnt wird, entwickelt das Kinderturn-Team der TG Groß-Karben ganz pragmatisch Übergangslösungen. Seit Montag, dem 15.02.2021, können Familien von Vereinsmitgliedern halbstündige Aufenthalte in der vereinseigenen Sporthalle am Park buchen und sich auf einem dort aufgebauten Bewegungsparcours austoben. Ein kleiner Ersatz für den großen Bewegungsdschungel, den die TG sonst zu dieser Jahreszeit in der Großsporthalle der Kurt-Schumacher-Schule für Hunderte von Kindern ausrichtet. Und der kleine Parcours kommt gut an. Die sieben bis elf Termine pro Tag waren am Montag und Dienstag komplett ausgebucht. Nächste Woche soll es zusätzliche Termine am Sonntagnachmittag geben.

Während der Übungszeiten ist immer ein Übungsleiter vor Ort, der den Ablauf koordiniert und in den Pausen Halle und Geräte desinfiziert, aber keine Hilfestellung gibt. Das ist den Eltern überlassen,



die auch die Aufsichtspflicht haben. Teilgenommen haben in der ersten Woche Familien mit bis zu drei Kindern im Alter zwischen drei und zehn Jahren. Ein Mädchen hatte am Dienstag ihren neunten Geburtstag und hat sich riesig darüber gefreut, sich in der Sporthalle austoben zu können.

Organisatorin Simone Marx hat die Vereinsmitglieder vor dem Start über die Homepage, die facebook-Seite des Vereins und per Mail informiert: „Über eine Doodle-Liste könnt Ihr einen halbstündigen Aufenthalt buchen. Um coronakonform zu sein, darf sich momentan ein gesunder Hausstand anmelden! Dieses Angebot richtet sich an unsere Vereinsmitglieder. Ein Kind der Familie, die sich zum Parcours anmelden möch-

te, muss Mitglied sein! Ähnlich wie beim Bewegungsdschungel ist eine kleine Bewegungslandschaft aufgebaut, die ihr nach Herzenslust betreten dürft!“ Zur Buchung muss man sich in der aktuellen Doodle-Liste mit Namen und Telefonnummer eintragen. Natürlich müssen die coronabedingten Hygiene- und Verhaltensregel akzeptiert und eine Einverständniserklärung unterschrieben werden. Diese Papiere können von der Homepage heruntergeladen werden, liegen aber auch vor Ort aus.

Anzeigenannahme

Telefon:

0 60 39 / 93 02 44

Telefax:

0 60 39 / 93 02 45

E-Mail:

w.scheer@gmx.de

Blaulichtecke

Rad und Besitzer glücklich vereint

Anfang Februar durchsuchten Polizisten in Bad Nauheim eine Wohnung, deren Bewohner wegen Fahrraddiebstählen im Verdacht stand.

Neben den gestohlenen Rädern, die man zu finden gehofft hatte, fanden die Ermittler auch ein neuwertiges Mountainbike der Marke Cube. Sie schöpften Verdacht, dass es sich bei dem Cube-Rad ebenfalls um Diebesgut handelt, da der Mann keinen Eigentumsnachweis z.B. eine Rechnung vorlegen konnte. Deshalb nahmen sie es kurzerhand als Zufallsfund mit. Die Recherchen nach der Geschichte des Rades verliefen jedoch nicht einfach. Der eigentliche Be-

sitzer hatte offenbar das Rad nicht als gestohlen gemeldet oder seinen Verlust noch gar nicht bemerkt. Es fand sich dazu keine Strafanzeige. Wem gehörte also das Rad und wie war es in die Wohnung in Bad Nauheim gelangt? Eine Veröffentlichung in der Presse brachte die mit den Ermittlungen betraute Polizistin weiter. Es meldete sich jemand der angab, der Besitzer des Rades zu Eigentumsnachweis sein. Einen Eigentumsnachweis konnte jedoch auch er nicht

vorlegen. Stimmt seine Geschichte also und das Rad gehörte wirklich ihm? Eine Zuordnung konnte letztlich nur erfolgen, weil eine detailgetreue Beschreibung des Rades möglich war, so wie es nur dem „echten“ Eigentümer gelingt. Darüber hinaus gelang eine Zuordnung über den Fahrradhändler, bei dem das Rad erworben hatte und dessen Kundendatei. Ein Dieb hatte das Rad Anfang Dezember aus der Garage des Eigentümers gestohlen. Eine Anzeige hatte der Besitzer nicht erstattet, weil er sich keinen Erfolg davon versprach. Zwischenzeitlich sind Rad und rechtmäßiger Besitzer wieder glücklich vereint. Gegen den Inhaber der in Bad Nauheim durchsuchten Wohnung läuft nun ein weiteres Ermittlungsverfahren wegen Fahrraddiebstahls. Die Geschichte zeigt jedoch, wie wichtig es für die Polizei ist, über Straftaten informiert zu sein. Deshalb sollten Sie immer Anzeige erstatten, unabhängig von den Ermittlungsaussichten oder der Schadenserstattung der Versicherung. Um Räder zweifelsfrei identifizieren und zuordnen zu können ist die Aufbewahrung der Rahmennummer sehr wichtig. In der Regel findet man sie auf der Rechnung des Rades. Man kann aber auch einen Fahrradpass anlegen. Vordrucke hierzu gibt es im Netz. Darüber hinaus bietet die Polizei, sobald die Pandemielage es



Dieses blau-grüne Mountainbike konnte der Besitzer wieder in Empfang nehmen.

wieder ermöglicht, Codieraktionen für Fahrräder und Werkzeug an. Termine hierzu werden in der Tagespresse und auf der Homepage der Polizei Hessen www.polizei.hessen.de/Codieraktionen

bekannt gegeben. Tipps für die richtige Sicherung ihres Rades finden Sie außerdem unter www.polizei-beratung.de.

Polizeipräsidium Mittelhessen
- Pressestelle Wetterau

Nächster Yoga-Kurs geplant

Die TG Groß-Karben plant ein weiteres Online-Angebot, einen zusätzlichen Yoga-Kurs. Die Übungsstunden von jeweils 75 Minuten Dauer wird Giulia Romano geben. Möglicher Start ist Mitte/Ende Februar, mittwochs oder freitags. Der genaue Tag und das Startdatum werden bekannt gegeben, sobald sich genügend Teilnehmer/innen gefunden haben. Wer Interesse hat, kann sich per Mail unter Giulia.romano08@yahoo.com oder per Telefon unter 0151/51 25 51 34 melden. Für Vereinsmitglieder fällt bei diesem Angebot lediglich eine Zusatzgebühr von 2,50 Euro pro Übungseinheit an.

Giulia Romano zu ihrer Planung: „Ich biete eine Mischung aus dem traditionellen Hatha und Vinyasa an. Dadurch soll eine Balance zwischen statischen, ruhigen und fließenden Bewegungsabfolgen geschaffen werden. Daneben integriere ich ab und zu Elemente aus dem Tanz und aus meiner jahrelangen Kampfkunsterfahrung. ...Wir beginnen die Stunde mit einer meditativen Phase, in der Du erst einmal „ankommst.“ Anschließend steigen wir in die körperliche Yogapraxis ein und schließen mit einer

Entspannung (Savasana) ab. Ganz wichtig: Yoga ist was für Dich, wenn Du Lust dazu hast. Yoga ist für alle und so kannst auch Du immer einsteigen – unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Religion, Alter oder wie „gedehnt“ Du Dich fühlst. Du machst nur das, was Dir guttut. Ich biete Alternativen und Abstufungen an, sodass Du Deine Praxis finden kannst.“

Die Voraussetzungen sind die gleichen wie beim Kurs „Fit in die Woche“ mit Giulia Romano, der am 08.02. wieder begonnen hat – ebenfalls online: eine Matte, ggf. Blöcke, Decken oder sonstige Hilfsmittel, die man zu Hause hat, ein PC/Laptop mit Internet-Anschluss und Ton sowie ggf. eine Webcam.

Die Kursleiterin: „Du bist frei zu entscheiden, ob du deine Webcam an- oder ausschaltest. Für mich ist es natürlich schön, die Teilnehmer zu sehen, um nicht den Eindruck zu bekommen, vor einem Bildschirm mit mir selbst zu kommunizieren, aber letztlich entscheidest Du es für Dich und so, wie Du dich wohl fühlst.“ Zu „Fit in die Woche“ können sich gern noch weitere Interessenten anmelden.



TULIKIVI Ofenhaus

www.top-waerme.de

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 9 bis 18 Uhr
Sa. 9 bis 15 Uhr
Jeden Sonntag:
Schahtag von 14 bis 17 Uhr

Telefon 06032 – 97 12 50
Am Taubenbaum 33
61231 Bad Nauheim

Flüssiggas und Tanks zu Top-Konditionen

Schankgase · Schankanlagenreinigung
Ballon-Shop · Technische Gase
Trockeneis · Zubehör

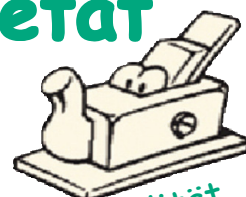
DIMAG-GASE

61169 Friedberg · Römerstraße 9
Mobil: 01 72 / 8 07 67 41 · E-Mail: dimaggase@aol.com
homepage: dimag-gase.de

Schreinerei & Pietät Dirk Eysell GmbH

Meisterhafte Lösungen

Innen- und Möbelausbau · Fenster und Türen
Bodenbeläge aller Art · Parkett und Laminat
Maler- und Tapezierarbeiten · Fliesenarbeiten
Terrassenüberdachungen in Aluminium



Qualität aus einer Hand!


Saalburgstraße 24 · 61184 Karben-Okarben · Tel. 06039/912121
Fax 06039/912122 · www.schreinerei-eyssel.de

Treppenhausreinigung

Große und kleine Hauswoche

Spezialisiert auf die Reinigung von Treppenhäusern und Fluren, Sorge ich für ansprechend, blitzblanke Treppenhäuser.

Regelmäßig und verlässlich kümmere ich mich um die gründliche Reinigung mit Verantwortung und Freundlichkeit.

 **01 76 - 62 35 92 90**

Preise auf Anfrage

Christel Meis



Im Nu werde ich Ihr Treppenhaus in neuem Glanz erstrahlen lassen.

Testen Sie mich und rufen die Nr. zur sauberen Treppe an!

Gemeinsam durch den Lockdown: Online-Trainingswochenende der Turnerinnen

Nicht nur bei der TG Groß-Karben können die jungen Wettkampfturnerinnen seit Monaten nicht mehr in der Halle trainieren. Sie halten sich stattdessen über Video-Konferenzen koordiniert zu Hause fit. Diese Möglichkeit hat am letzten Wochenende sozusagen eine neue Dimension bekommen. Trainerinnen und Trainer von sieben hessischen Vereinen haben online mit großem Erfolg ein ganzes Trainingswochenende auf die Beine gestellt. An den 18 verschiedenen Kursen haben insgesamt rund 70 Kinder teilgenommen, darunter elf Turnerinnen der TG. Zum Teil war die Nachfrage so groß, dass die Kurse in zwei parallele Angebote aufgeteilt werden mussten. Insgesamt gab es 315 Buchungen für die einzelnen Kurse. Das waren rund 17 Teilnehmer pro Kurs.

Beteiligt an der gemeinsamen Aktion waren der TV Langen, der TV Eschhofen, der TV Lieblos, der TV Petersberg, der TV Roßdorf, die Melsunger Turngemeinde und die TG Groß-Karben. Aus diesen Vereinen hatten sich neun Trainerinnen und Trainer, alle mit Trainer-C- oder sogar Trainer-B-Ausbildung zusammengetan, die sich seit 2017 aus den Turncamps der Hessischen Turnjugend kennen, in denen sie in den letzten Jahren zusammen Mädchen und Jungen aus ganz Hessen mehrmals im Jahr trainiert haben.

Seit Beginn der Corona-Epidemie steht diese Trainergruppe im regen Austausch über ihr Online-Turntraining. Kim Kaltwasser von der TG Groß-Karben: „Bei uns allen machte sich Frustration breit, weil es schwer ist, das Online-Training abwechslungsreich zu gestalten, und es für die Kinder nicht möglich ist, richtig zu turnen.“

Von zwei Trainerinnen kam die Idee, ein vereinsübergreifendes Online-Trainingslager zu machen, damit es für die Kinder spannender und abwechslungsreicher wird.“ Bei einer Video-Konferenz hat dann jeder seine Ideen eingebracht und gemeinsam wurde ganz schnell ein Plan erstellt.

Jeder Trainer hat im Schnitt die Planung von zwei bis vier Kursen übernommen. Das so entstandene Wochenendangebot reichte von Yoga und Stretching über Fuß- und Kniegelenkstabilisation bis hin zum Mentaltraining. Jeweils eine Trainerin bzw. ein Trainer hat den Kurs geleitet und die Übungen vorgemacht, ein, zwei andere Trainer/innen haben die Kinder über die Bildschirme beobachtet und individuelles Feedback gegeben. Die Teilnehmerinnen waren durchweg begeistert. Die Veranstalter erwägen jetzt, das Trainingslager für noch mehr Vereine zu öffnen und alle ein bis zwei Monate zu wiederholen, jedenfalls solange Trainieren in der Halle nicht möglich ist. Und die Hessische Turnjugend überlegt, das Konzept dieses Wochenendes zu benutzen, um im April anstatt des „normalen“ Turncamps ein Online-Turncamp anzubieten.

Car-Service Rodheim

Kfz-Meisterbetrieb

Tel. 06007/9916505

- Reparaturen aller Fabrikate
- HU nach § 29 StVZO / AU
- Motordiagnose
- Klimaanlage service
- Inspektion

Karosserie-Instandsetzung Lackierungen



Clemens Neisel

Tel. 06007/930555

Fax
06007/930455
Mobil
0170/7847898

www.cneisel.de



Ober Erlenbacher Weg 4 · 61191 Rosbach-Rodheim

SÄGEN WIE PROFIS.

439,- €

UVP des Herstellers
499,- €
Preise inkl. MwSt.



MS 231

STIHL

Die STIHL MS 231: Profiklasse für den privaten Garten.

- kraftstoffsparender STIHL 2-MIX-Motor
- einfach zu bedienen
- kompakt und handlich
- ideal für Sägearbeiten auf dem Grundstück

Wir beraten Sie gern!



Obergasse 6c
61194 Niddatal/Kaichen
Tel.: 06187/25196
Fax: 06187/27337
E-Mail: fgs-schmidberger@t-online.de

Di. bis Fr. 9 - 12 und 15 - 18.30 Uhr,
Sa. von 9 - 13 Uhr, Mo. ist Ruhetag.

ANZEIGENANNAHME

Telefon: 0 60 39 / 93 02 44
E-Mail: w.scheer@gmx.de



Erbbestattungen
Feuerbestattungen
Waldbestattungen
Seebestattungen
individuelle Vorsorge

Pietät
PETER GROETSCH

Einfühlsam und respektvoll stehen wir Ihnen zur Seite

Pietät Peter Groetsch · Rosbach-Rodheim
Tel.: 0 60 07 / 3 28 · www.pietat-groetsch.de
Mitglied und Partner Bestatterverband Hessen e.V.

Dolezal Maler- und Lackiermeister

Baudekoration GmbH & Co. KG

Anstrich-, Tapezier- und Lackierarbeiten
Innen- und Aussenputz
Dach- und Trockenausbau
Gerüstbau
Vollwärmeschutz

www.baudekoration-dolezal.de

Marie-Curie-Straße 10 · 61194 Niddatal
Auf der Kaut 8 · 61206 Wöllstadt
Tel: 06034/6178 · Mobil 0177/7010114

Zeit und Motivation

Anzeige



Dazu gesellen sich die Gründe, die jedem Rechtfertigungen und Ausreden liefern, weshalb man sich etwas "angewöhnen" soll. Viel schlimmer ist, wenn eine Gewohnheit als lästig empfunden wird. Jeder, der es versucht, wird bestätigen, wie schwer es fällt, sich von einer Gewohnheit zu trennen. Denn das sich immer Wiederholende schafft Bewusstseinsräume, die für den Einzelnen einerseits mehr Lebensqualität bedeuten, andererseits mit starken Einschränkungen verbunden sind. Positive Beispiele sind Zeitersparnis oder die innere Balance finden. Negativ wirken sich Rauchen, Trinken oder Unordnung aus. Folge: Gesundheitliche Schäden oder Unzufriedenheit.

Aber wozu sollen/wollen wir Gewohnheiten ändern? Vielleicht nehmen Sie sich einen Moment Zeit und schreiben einmal auf, welche Gewohnheiten Sie besitzen. Dann entscheiden Sie, welche davon Ihnen angenehm sind und welche eher eine negative Wirkung auf Sie haben. Nun, wie weit sind sie gekommen? Ein (Ihr) Leben führen bedeutet, einen Sinn darin finden. Dazu gehört, dass jeder auf seine Weise nach Zielen sucht, die Erfüllung versprechen. Kurz: Das Leben soll sich von den Ülichkeiten des Alltäglichen unterscheiden. Zum Beispiel:

- mehr Zeit für die eigenen Interessen finden
- mehr Zeit mit Freunden verbringen
- Kurz: aus dem Alltagstrott entfliehen

Damit Sie das erreichen, bedarf es strenger Vorsätze. Vielleicht fragen Sie sich, ob es Rezepte oder kluge Ratschläge gibt, wie Sie mit Gewohnheiten am besten umgehen. Eine kurze Antwort: Gewohnheit ist eine besondere Form menschlicher Kreativität und Fantasie. Deshalb: Je eindrucksvoller Sie mit Ihrem Leben umgehen, je mehr Sie dem nur "Gewöhnlichen" entkommen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, Ihren Gewohnheiten etwas Besonderes abzugewinnen. Lassen Sie es nicht soweit kommen, wie es einmal Artur Schopenhauer ausdrückte: "Das Gewöhnliche, so viel steht fest, ist nicht dramaturgisch". Und: "Gewohnheiten sind letztlich nur Vorurteile gegen sich selbst".

Was bedeutet das eigentlich „Unterbewusstsein“? Jemand hat mal gemeint, dass Unterbewusstsein Nicht-Wissen bedeutet. Richtig oder falsch, das können wir als Alltagsmenschen selten beantworten. Und was haben Gewohnheiten mit dem Unbewussten zu tun? Wenn wir uns wie in einem Spiegel von allen Seiten betrachten, denn sehen und erkennen wir unsere Leiblichkeit. Zum Beispiel erkenne ich meine grauen Haare, meinen kleinen Bauch, der mir nach rund 20 Jahren Raucherentwöhnung als Ergebnis hängen geblieben ist.

Mein Gesicht, vor Jahrzehnten fotografiert, zeigt, wie ich auf dem Schoß meines Großvaters sitze und in die Welt blicke. Wie ist das

für Sie, wenn Sie Bilder von sich anschauen, die zu unterschiedlichen Zeiten fotografiert worden sind. Was haben Sie als 5-jähriges Kind gedacht? Welche Gewohnheiten haben Sie gepflegt und existieren die auch heute noch? Kurz: Einerseits vergessen wir Erlebnisse, sie werden für die gelebte Gegenwart nicht gebraucht.

Oft erinnere ich mich in ganz unterschiedlichen Situationen an frühere Erlebnisse. Ich gehe spazieren, liege in der Sonne oder fahre im Auto. Meine Gedanken schweifen hinüber in meine Vergangenheit und Menschen und Ereignisse rücken wieder näher. Sie geben das Spiel der geistigen Kräfte frei, die sich mit in Gefühlen und Bildern zeigen.

Als ob sie nur darauf warten, zu einem bestimmten Zeitpunkt ins bewusste und aktive Lebensgeschehen einzugreifen. Für jeden von uns vergeht die Zeit und nur dort besitzt sie einen realen Bezug, wo wir z. B. auf eine Uhr schauen und die vergehende Zeit darauf ablesen können. Das Unbewusste liefert jedem von uns Träume. Die Geschichten in den Träumen symbolisieren Geschichten des alltäglichen Lebens. Wir erleben sie als Symbolsprache, sie geben Ängste frei oder liefern uns Ideen im Sinn einer schöpferischen Kreativität oder Intuition. Manchmal verschließt sich das Unterbewusstsein vor uns. Ich denke an außergewöhnliche Ereignisse, die wir vergessen, verschließen und nicht mehr daran erinnert werden wollen.

Die Geschichte des Unbewussten ist lang. Modern ist sie durch Sigmund Freud geworden. Der sah darin einen Mechanismus der „Verdrängung“.

Freuds Psychoanalyse ging von drei Kategorien des Bewusstseins aus. Er unterschied:

1. Das Unbewusste: Trotz willentlicher Anstrengung kann ein seelischer Inhalt zu einem gegebenen Zeitpunkt nicht bewusst gemacht werden;
2. Das Vorbewusste: Dies sind seelische Inhalte, die momentan nicht im Bewusstsein sind, jedoch wieder bewusst gemacht werden können (z.B. der Name des Bekannten, den man auf der Straße trifft);
3. Das Bewusste: Nach Freud ist das Unbewusste ein System, das vor allem aus verdrängten, vom Bewusstsein nicht zugelassenen Inhalten besteht und das einer eigenen Gesetzmäßigkeit unterliegt. Das Unbewusste beinhaltet insbesondere die kindlichen Triebwünsche (Trieb). Freud ersetzte dieses Seelenmodell später durch eine andere Theorie mit den Instanzen Es, Ich und Über-Ich. In diesem Modell ist das Unbewusste weitgehend identisch mit dem Es, wobei aber auch Bereiche des Über-Ichs und Ichs unbewusst sein können.

Das Unterbewusstsein hat u. a. die Aufgabe, alles das zu registrieren, was wir im Moment nicht bewusst können. Dies verhindert auch

das völlige Überlasten des Gehirns. Das Unterbewusstsein nimmt auch Dinge wahr, die wir nicht bewusst registrieren können. Als Ergebnis dessen entsteht ein Gefühl, was wir Intuition nennen. Dieses hilft uns oft, Entscheidungen aus dem "Bauch" heraus fällen zu können, ohne dass wir diese im nach hinein erklären können. Das Unterbewusstsein und die Gewohnheiten arbeiten deshalb in einer engen Kooperation. Sie fördern Ereignisse und Erfahrungen zutage, die gut und nützlich, aber auch das Gegenteil bewirken können. Beispiele:

- das Gefühl, etwas vergessen zu haben (siehe Artikel über das Vergessen)
- das Gefühl, immer wieder etwas kontrollieren zu müssen
- das Gefühl, dass etwas passieren kann
- das Gefühl, zu spät zu kommen

Was zeigen die Beispiele? Die Kraft des Unterbewussten bedeutet „Lebensstrategie“. Denn das Unbewusste will uns in jeder Hinsicht schützen. Könnten wir sonst gefahrlos über eine Straße laufen. Wären wir in der Lage, einen Menschen zu verstehen, wenn nicht unser Unterbewusstsein Worte und deren Bedeutungen abspeichert und uns all die verschiedenen Interpretationen und Unterschiede einer Aussage liefern würde. Wären wir sonst in der Lage, uns zu erinnern oder unseren Willen für irgendetwas einzusetzen? Eine andere, unsere Seele weitaus stärker betreffende Seite des Unterbewusstseins ist eine Art reflexartiges Handeln auf bewusst wahrgenommenen Handlungsweisen. Kurz: Wir erkennen, analysieren, bewerten und verinnerlichen Ereignisse. Wir gleichen Erlebnisse mit bereits gemachten Erfahrungen ab und setzen eine Bewertung hinzu. Gleich dem Satz von Nietzsche: „Selig sind die Vergesslichen: Denn sie werden auch mit ihren Dummheiten fertig.“

Ist das vollbracht, schreiten wir zur Tat. Und jetzt passiert was eigenartiges, denn unser ganzes Wesen zieht daraus „Schlussfolgerungen“. Egal, um was es sich im Einzelnen handelt. Beispiele:

- man zieht sich in sein Inneres zurück
- man belügt sich, vielleicht über die eigenen Bedürfnisse
- man möchte nach außen geradlinig wirken
- es fehlt vielleicht der Mut zur Entschlossenheit
- das Gewünschte (Ziele) kommt nicht zur Wirkung
- man stellt etwas infrage oder kritisiert eine Sache
- man will ständig etwas Neues und bleibt trotzdem beim Alten
- man fühlt sich geistig einer Sache nicht gewachsen.

Fortsetzung in der nächsten Ausgabe

SCHULTE IMMOBILIEN

0171 5111113
schulte-immobilien.net
info@schulte-immobilien.net

Für eine
kostenfreie
Bewertung Ihrer
Immobilie
GUTSCHEIN



Schöne Schattenseiten ...

Markisen
Terrassendächer
Rollladen
Fenster
Türen
Insektenschutz
Plissee's
Jalousien
Elektrische Antriebe
Sicherheitstechnik (Abus)

Autorisierter PREMIUM PARTNER:



Bartsch & Hieber GbR
Friedberger Straße 80a
61130 Nidderau
Tel: 06187-922398 · Fax: -9222587
www.markisenprofi.com

KLAIBER
MARKISEN FÜR'S LEBEN

ANZEIGENANNAHME

Tel. 0 60 39 / 93 02 44 · Fax 0 60 39 / 93 02 45

IMPRESSUM

Kostenloses Journal
für alle Karbener Stadtteile

Herausgeber:

K & S Typoservice
Werner Scheer e. K.
Christinenstraße 52
61184 Karben

Telefon: 0 60 39 / 93 02 44
Telefax: 0 60 39 / 93 02 45
E-Mail: w.scheer@gmx.de

Text und Anzeigen:

K & S Typoservice

Auflage:

10.000 Exemplare

Nächster

Erscheinungstermin:
12. KW

Annahmeschluss:

15. März 2021

KOCH HEIZSYSTEME BÄDER WÄRMETECHNIK SERVICE

61184 Karben

DIESELSTRASSE 26a

Tel. 0 60 39 / 4 17 70 · Fax 0 60 39 / 4 35 49

Planung und Ausführung von:

- Öl- + Gas-Brennwert- und
- Niedertemperaturheizungsanlagen
- Traumbäder jeder Größe und Ausstattung
- komplett aus einer Hand
- (3D-Computerplanung)
- Solaranlagen und alternative Energiesysteme
- Gas- und Wasserinstallation
- Kunden- und Notdienst
- Reparaturen
- Informationsausstellungsraum für Heizkessel und Brennwerttechnik
- Termine für große Badausstellung

DER KOMPLETTANBIETER IN SACHEN BAD

Ihr Bad aus einer Hand

E-Mail: Koch-Heizung-Baeder@t-online.de

Homepage: Koch-Heizung-Baeder.de

holzmichels PARKETTSTUDIO

von Bad Nauheim nach Rosbach

**NEU -
Eröffnung
im
Februar 2021**

- Moderne Ausstellung auf über 200qm
- Bodenbeläge, Türen, Haustüren, Garagentore, Terrassendielen
- Alles aus einer Hand, Verkauf & Montage

Unsere Lieferanten: holzmichels Parkettstudio GmbH
Raiffeisenstr. 6

61191 Rosbach v.d.Höhe

Fon: 06003/935 44 74

Mobil: 0171/866 3443

Web: www.holzmichel-parkett.de



HARO

Bis zu 40.000 € Steuerliche Förderung! Rund um die energetische Sanierung!

Gleixner Bedachung



- ☞ Steildach ☞ Sturmschäden-Reparaturen
- ☞ Flachdach ☞ KFW-Förderung
- ☞ Spengler ☞ Dachfenstereinbau

Telefon (06007) 9393288 · Mobil (0172) 9647444
61191 Rosbach · www.gleixner-bedachung.de