

# BÜRGERZENTRUM Das Stadtmagazin aktuell

Das Monatsjournal für alle Stadtteile von Karben

Nummer 7 Jahrgang 34 September 2020

## Jammern über Hitze statt umdenken!

Puu! Waren das wieder ein paar heiße Tage! Ich weiß, ich weiß - jetzt nicht auch noch über's Wetter schreiben! Aber ich möchte weder über die heißen Tage jammern noch die Bauern bemitleiden, die ihr unternehmerisches Risiko, in Sachen Klima, tragen müssen.

Es scheint, als wären wir entweder schlecht vorbereitet auf wärmeres Wetter oder einfach zu unerfahren.

- Burnout • Tinnitus
- Schmerz • Depressionen
- Angst • Schlafstörung

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

**Rosemarie Christensen**  
Heilpraktikerin  
Psychotherapie

[www.kraftschöpfen.de](http://www.kraftschöpfen.de)  
Niddatal - Assenheim  
Tel.: 0 60 34 - 93 95 75

In Frankfurt sah ich ein Schild mit der versuchten, lustigen Rechtfertigung „Hitzefrei“ - und das nachmittags um 16 Uhr. Der Laden war tatsächlich geschlossen!

Der Tenor in diesem Sommer war: *Die Temperaturen sind für unser Wärmeempfinden nicht auszuhalten. Dazu noch die verdörrten Pflanzen, Auswirkungen in der Landwirtschaft und in manchen Regionen Hessens sogar Wassermangel.*

Naja, so unwahr ist der Tenor zwar nicht - doch müssen wir immer alles gleich machen, egal ob es 20 oder 35 Grad sind?

Genau so bescheuert sind wir nämlich, wir strömen in den Mittagspausen bei 35 Grad auf die Straßen und nach 20 Uhr bei angenehmen 23 Grad verstecken wir uns im Wohnzimmer.

Und damit zurück zum Schild - glauben wir denn,

das Bürger in Afrika oder subtropischen Gebieten nicht arbeiten gehen. Als seltene Attitüde ist das Schild aber hierzulande erfrischend.

Titelseiten säumen sich mit Hinweisen, wie »Richtig trinken«, »Siesta halten«, »Kleidung anpassen« oder »Sommerzeit ist Fruchtezeit«. Schaut an, so geht das also!

Wir müssen doch nur mal in den Süden schauen. Dort werden die kleinen Nachteile, die die Hitze mit sich bringen, mit angepasster Tagesplanung, Kleidung etc. - und das richtig eingesetzt - ausgeglichen.

Eine weitere positive Seite war für diejenigen unter uns, die ihren Urlaub zu Hause verbringen mussten oder wegen Corona zu Hause verbringen wollten - denn die wädhnten sich in südlichen Gefilden. Aufenthalt im aufgepeppten Garten, Ausflüge ins Freibad oder an den Badensee zauberten „Südsee-Flair“ in die Ferienwochen. Der Verzicht auf die Urlaubsreise fiel da nicht ganz so schwer.

In diesem Sinne - viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihr Stadtmagazin Bürgerzentrum aktuell!

## 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



Schul- und Bürobedarf  
Geschenkverpackungen, Grußkarten

## me. Jürgen Roth Heizung Sanitär-Installation

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

Meisterbetrieb



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

**KEINE ANFAHRTSKOSTEN**  
Ihr Heizungsmeister

Jürgen Roth

Tel. 0 60 07 - 28 60 • Mobil 01 77 - 4 04 52 74  
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.**

## 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



## A. Gärten

Garten- und Landschaftsbau  
Baumpflege

Inh. André Schmidt

61194 Niddatal-Assenheim

Mobil: 0152 28891542 E-Mail: info@a-gaerten.de  
Web: www.a-gaerten.de

Bei Sturmschäden auch sonntags

## TAXI-AZHAR KARBEN

Inh.: Ahmed Azhar · 61184 Karben

Flughafentransfer zum Festpreis



Karben 0 60 39

Kartenzahlung auf Anfrage  
**15 77**

01 60 / 1 72 41 86 @taxiazhar1577@gmail.com



**MR Bodenbeläge**  
Parkett und Bodenbeläge aus Meisterhand



Wir schleifen Ihre Messer, Scheren und Werkzeuge  
Verkauf von japanischen Koch- und Küchenmessern

Michael Reisinger · Rathausstraße 39 · 61184 Karben

## Parkett und Bodenbeläge aller Art

Beratung, Verkauf,  
Lieferung, Verlegung

Tel. 06039.931232  
Mobil. 0172.2704173

Besuchen Sie unsere Musterausstellung  
[www.mrbodenbelaege.de](http://www.mrbodenbelaege.de)

Nur bis 30.9.2020



## Genau meins: für 129,- EUR mtl. leasen<sup>1</sup>



Mit 0 Euro Leasing-Sonderzahlung und kleinen Monatsraten zum Ignis Hybrid. So schonen Sie Ihre finanziellen Reserven und können sofort den sympathischen Micro Crossover entdecken.

Kraftstoffverbrauch Suzuki Ignis 1.2 DUALJET HYBRID Comfort: innerorts 4,2 l/100 km, außerorts 3,8 l/100 km, kombinierter Testzyklus 3,9 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Ausstoß: kombinierter Testzyklus 89 g/km (VO EG 715/2007).

Diese Werte wurden auf Basis des neuen Prüfverfahrens „WLTP“ ermittelt. Weitere Informationen unter: <https://auto.suzuki.de/service-info/wltp>.

Abbildung zeigt Sonderausstattung.  
Aktionszeitraum: 1.7.2020 - 30.9.2020.  
Nicht mit anderen Suzuki Aktionen kombinierbar.

<sup>1</sup> Leasingbeispiel für einen Ignis 1.2 DUALJET HYBRID Comfort auf Basis des Endpreises in Höhe von 16.054,00 Euro; Leasing-Sonderzahlung: 0,00 Euro; Nettodarlehensbetrag: 13.130,49 Euro; Sollzinssatz (gebunden) p.a.: 2,49%; effektiver Jahreszins: 2,52%; Laufzeit: 48 Monate; jährliche Fahrleistung: 10.000 km; 48 monatliche Leasingraten à 129,00 Euro; Gesamtbetrag 14.178,87 Euro; Bonität vorausgesetzt. Vermittlung erfolgt alleine für die Creditplus Bank AG, Augustenstraße 7, 70178 Stuttgart.

Autohaus  
**Rottmair**  
GmbH

Autohaus Rottmair GmbH  
Alt Erlenbach 105 • 60437 Frankfurt am Main  
Telefon: 06101 47667  
E-Mail: [info@autohaus-rottmail.de](mailto:info@autohaus-rottmail.de)  
[www.autohaus-rottmail.de](http://www.autohaus-rottmail.de)

### Car-Service Rodheim

Kfz-Meisterbetrieb  
Tel. 06007/991 65 05

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

**Karosserie-Instandsetzung  
Lackierungen**

WERKSTATT  
DES VERTRAUENS  
2014

BACK  
KAROSSE

**Clemens Neisel**

Tel. 06007/930555

Fax  
06007/930455

Mobil  
0170/7847898

[www.cneisel.de](http://www.cneisel.de)

Karosserie  
Fachbetrieb

Ober Erlenbacher Weg 4 • 61191 Rosbach-Rodheim

### Yoga für alle mit Klang - Gesundheit für Körper, Geist und Seele

Mit Marta Grenda. Yoga gibt uns die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Yoga löst Blockaden, stärkt die Konzentration und das Immunsystem.

Es reguliert den Hormonspiegel und noch vieles mehr. Die Wirbelsäule wird mobilisiert und gestärkt. In diesem Kurs wird mit Klangschalen gearbeitet, die zusätzlich helfen, sich

zu zentrieren, unseren Geist zu beruhigen und tief zu entspannen. Bitte mitbringen: Decke, festes Kissen zum Sitzen (wenn vorhanden), etwas zu trinken. Einstieg ist jederzeit möglich! 8 x Dienstag ab 11. September 2020, um 9.30 bis 10.45 Uhr. 80,- Euro für Nichtmitglieder, 75,- Euro für Mitglieder. Anmeldung im Büro des MüZe ist erforderlich unter Tel. (06034) 5098974, Fax (06034) 5098970 oder per E-Mail an [info@mueze-karben.de](mailto:info@mueze-karben.de).

**SCHENK**  
SCHREINERWERKSTÄTTE  
FENSTERTECHNIK GMBH

Schreiner-Meisterbetrieb Schenk –  
Ihr Partner in Sachen Innenausbau

Wir gestalten das Innenleben Ihrer Wohnung nach Ihrem Geschmack

Einbaumöbel  
Fenster  
Haustüren  
Reparaturservice

Saalburgstraße 5 | 61138 Niederdorfelden bei Frankfurt  
Tel. 06101-3061 | Fax 06101-33312 | [www.schenk-gmbh.de](http://www.schenk-gmbh.de)

**GUTSCHEIN GOLF in  
ALTENSTADT**

FÜR EINEN LEIHSCHLÄGER UND 60 ÜBUNGSBÄLLE

[www.golfplatz-altenstadt.de](http://www.golfplatz-altenstadt.de) Telefon 0 60 47- 98 80 88  
[mail@golfplatz-altenstadt.de](mailto:mail@golfplatz-altenstadt.de) Telefax 0 60 47- 98 80 89

### Schönes Klavier zu verkaufen



Europa  
für Bechsteingruppe  
Wunderbares Einstiegs-  
klavier, schwarzer Klavier-  
lack, 1,20m hoch - toller  
Klang, wurde regelmäßig  
gestimmt, ein paar opti-  
sche Macken, kann gerne  
probegespielt werden, inkl.  
Klavierbank, 950 Euro  
Telefon 0170 4011871

### Schüttgüter zum Selbstabholen

Öffnungszeiten: Samstags von 8:00 bis 13:00 Uhr

Mineralgemisch, Edelsplitt  
Sand, Estrichsand, Betonkies  
Rindenmulch, Grünschnittkompost  
Pflanz- und Gartenerde

Philipp-Reis-Straße 23  
D-61130 Nidderau  
Tel. 06187/9943966  
Fax 06187/9943967  
E-Mail: [info@burzig.de](mailto:info@burzig.de)

MINI-MULDEN-DIENST  
**BURZIG**  
Inh. Bernd Körber-Burzig

### Anzeigenannahme

Telefon:  
0 60 39 / 93 02 44

Telefax:  
0 60 39 / 93 02 45

E-Mail:  
[w.scheer@gmx.de](mailto:w.scheer@gmx.de)



Gebäudereinigung &  
Hausmeisterservice  
Meis



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

0176 95656611 • [infomeis@t-online.de](mailto:infomeis@t-online.de)

Putzen nach Hausfrauenart

## Einkaufsstadt Friedrichsdorf: Komfortabel einkaufen, Services in Anspruch nehmen, Gastronomie genießen ...

STADT  
**Friedrichsdorf**  
lebendig und erfindungsreich

... und damit ortsansässige  
Anbieter unterstützen.

- Friedrichsdorf-Card nutzen
- beim Einkauf kostenlos parken
- und bei der #happytogether-Kampagne dabei sein!

...mach'mal  
Friedrichsdorf!  
stadt marketing

Infos zu allen Kampagnen-Teilnehmern  
unter: [www.mach-mal-friedrichsdorf.de](http://www.mach-mal-friedrichsdorf.de)

#happytogether



Mit Ihrem Foto von 12 von rund 45 verschiedenen Bildpaaren können Sie einen der attraktiven Einkaufsgutscheine gewinnen.

Magistrat der  
Stadt Friedrichsdorf  
Hugenottenstraße 55  
61381 Friedrichsdorf  
Telefon: 06172 | 731-0

## ATP - AlltagsTrainingsProgramm für Damen und Herren 60+

Das kostenlose ATP - AlltagsTrainingsProgramm für Damen und Herren 60+ im Karbener Sportverein 1890 e.V. (KSV) startet am 7. September 2020 bis zum 7. Dezember 2020, montags, 11:15 Uhr bis 12:15 Uhr, Trainingsort: KSV-Vereinshaus, Günter-Reutzel-Weg 4-6, 61184 Klein-Karben.

Der KSV möchte diese im Verein schon mehrmals durchgeführten kostenlosen Kurse wieder anbieten, da die bisherigen ATP-Kursteilnehmer nach ihren 12 Kurseinheiten sehr motiviert sind, ihre Alltags-Beweglichkeit aktiv zu fördern. Daher möchte der Sportverein weiterhin Damen und Herren, die in den letzten Jahren körperlich eher inaktiv waren, aktivieren ihren Alltag beweglicher zu gestalten.



Ziel dieser 12 kostenlosen Kurseinheiten ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten, wie Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit alltagsnah regelmäßig zu trainieren und es wird ihnen erklärt, wie der Alltag zu Hause und auch im Freien als Trainingsmöglichkeit genutzt werden kann.

Wegen der Corona-Epidemie werden die Teilnehmer aller Trainingseinheiten des Karbener Sportsvereins über die Vereins- und Sport-Sicherheitsmaßnahmen und Hygieneregeln vor dem Beginn des Sports informiert. Da nicht

mehr als 14 Teilnehmer in dem kostenlosen Kurs dabei sein dürfen, um den Mindestabstand von 2 m einzuhalten, müssen sich Damen und Herren, die sich sehr für das Alltags-TrainingsProgramm interessieren und teilnehmen möchten, bei der Übungsleiterin Gerda Konczak – Telefon: 06039-95224 – Email: [gerda.konczak@t-online.de](mailto:gerda.konczak@t-online.de) schnell anmelden und sich auch gleich über die Corona-Maßnahmen informieren lassen. Dieses standardisierte Kurs-Programm wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt und daher vom KSV für Nichtmitglieder und auch für KSMitglieder, die nach einer längeren Pause wieder aktiv trainieren möchten, kostenlos angeboten.

### Klassische und moderne Heilverfahren!

*filiCran*  
Naturheilpraxis  
Stefanie Balkhausen

61191 Rosbach | Mobil 0163.3654368  
[naturheilpraxis.filicran@web.de](mailto:naturheilpraxis.filicran@web.de)

BEWÄHRTE  
30 JAHRE  
QUALITÄT

**Giorgio Rosini**

MALER- UND LACKIERERMEISTER

**Maler-, Tapezier- und  
Verputzarbeiten**

Schloßstr. 7 · Karben-Petterweil  
Mobil 0171-3232231  
Telefon (06039) **42282**  
Telefax (06039) **44983**  
[www.malermeister-karben.de](http://www.malermeister-karben.de)

## Schöne Schattenseiten ...

Markisen  
Terrassendächer  
Rollladen  
Fenster  
Türen  
Insektenschutz  
Plissees  
Jalousien  
Elektrische Antriebe  
Sicherheitstechnik (Abus)

Autorisierter PREMIUM PARTNER:

Sicherheitstechnik  
**Bartsch & Hieber**  
Sonnenschutz

Bartsch & Hieber GbR  
Friedberger Straße 80a  
61130 Nidderau  
Tel: 06187-922398 · Fax: -9222587  
[www.markisenprofi.com](http://www.markisenprofi.com)

**KLAIBER**  
MARKISEN FÜR'S LEBEN



# 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

## Zeitbetrachtungen aus geschichtlicher, philosophischer und psychologischer Sicht



Anzeige

GRIKSCHHEIT PRAXIS FÜR  
 MARKETING UND MOTIVATION  
 info@pfmm.t-online.de

Nicht Erkanntes, denn in einer Besprechung wirft Ihnen jemand vor, dass Sie einen Fehler begangen haben. Sie reagieren allerdings passiv auf seine Äußerungen, denn Sie sind verärgert, weil ihnen erst hinterher die richtigen Argumente einfallen.

Eine besondere Bedrohung durch die Zeit ist der Zwang, dem sich Menschen aussetzen. Dazu einige Beispiele:

- Großes Interesse an perfekter Zeiteinteilung mit dem Ziel, alles unter Kontrolle zu halten. Besonders Zeithandbücher mit Checklisten sollen das flüchtige Zeitverhalten bändigen. Anmerkung: Ein Zeitsystem ja! Aber werden Sie nicht zum Sklaven der Zeit.
- Versuch, die Zeit zu beherrschen. Hier können auch andere Motive eine Rolle spielen. So hat mancher in seinem Leben viel Geld verdient, weiß aber wenig Sinnvolles damit anzufangen.
- Wieder ein anderer führt ein völlig durchorganisiertes Leben, allerdings kennt er keine Freude, noch empfindet er Mitgefühl für andere.
- Für manche Menschen wird die Vergangenheit oder das Zukünftige zur ständigen Ausrede, denn das gerade „Jetzt leben“ ist das Hauptaugenmerk vieler Menschen. Mit den Argumenten: „Das haben wir schon immer so gemacht!“ Oder „Das wird doch nie klappen“. Kurz: Wer so denkt, will sich der Gegenwart auf keinen Fall stellen.

Eine andere Untugend besteht darin, eine Sache nie zu Ende zu bringen. Kein Wunder, wenn Unzufriedenheit den Alltag bestimmt. Übrigens: Diese Menschen sind Meister im Erfinden von „Ausreden“. Deshalb ist ihnen auch keine Begründung zu schade, einem Problem aus dem Wege zu gehen. Nach dem Lebensmotto: „Alles auf morgen verschieben“. Nichts ist normaler als die Angst. Im Allgemeinen

sprechen wir ungern darüber, weil das Leben immer weniger vorhersehbar ist. Diese stetige Zunahme von Vorsicht, Bedenken, Unsicherheit und Hilflosigkeit mit den vielen Unwägbarkeiten des Alltagslebens, bedrohen das tägliche Leben immer wieder aufs Neue. Zum Beispiel die Befürchtung den Arbeitsplatz zu verlieren, ebenso der Verlust der sozialen Anerkennung. Vor allem gilt die soziale Bindung als wichtigster Faktor, denn sie dient als Schutz vor Stress und Ausgrenzung.

Lange Zeit wurde das Thema „Angsterkrankungen“ wenig in der Öffentlichkeit diskutiert. Lieber wurde von Erschöpfung gesprochen, mit dem eher nebensächlichen Hinweis, dass Mitarbeiter oder Führungskräfte als „urlaubsreif“ gelten. Aber Zahlen und Untersuchungen sprechen eine andere Sprache. Die Versagensangst spielt in Unternehmen inzwischen eine große Rolle. Der Grund, weil sich „das Prinzip Verantwortung“ im Laufe der Jahre zu einer ausgefeilten Gewinnermentalität entwickelt hat. Das hat zweifelsohne Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Gerade in den letzten Jahrzehnten haben Begriffe wie Flexibilität, Mobilität, Anpassungsfähigkeit, lebenslanges Lernen, Fitsein, Leistungsstärke u. v. m. zu einer Dauerbedrohung der eigenen Biografie geführt. Kurz: Zeit, im psychologischen Sinne zu verstehen bedeutet, einen festen Blick für Ihre persönlichen Verhaltensweisen zu entwickeln. Dabei steht an oberster Stelle Ihre Fähigkeit zur Selbstkritik.

Der moderne Mensch befindet sich offensichtlich in einer Zeitkrise, die ihn belastet, weil die Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen größer sind als die Zeit, die er braucht, um seinen Platz

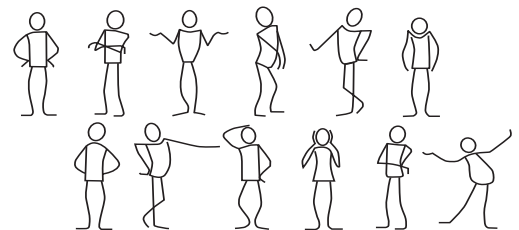
in der Welt bestimmen zu können. Dazu ein Zitat von J. Steinbeck „Man verliert die meiste Zeit damit, dass man die Zeit gewinnen will.“

Dazu noch einige Beispiele, um nichts im Leben zu verpassen. Nämlich mehr Zeit für: Aktivitäten, Beziehungen, Hobbys, kreative Aktivitäten, Selbstbestimmung aber weniger Arbeitszeit.

Auf jeden Fall gilt die Maxime: Auf keinen Fall etwas verpassen!

Zur Anregung

- Legen Sie einmal für sich genau fest, aus welchen Gründen Sie Zeit noch besser nutzen möchten als bisher.
- Welchen Herausforderungen sind Sie im Alltagsleben ausgesetzt und welche Rolle spielt dabei die Zeit.
- Welche Bedeutung hat die Angst in Ihrem Zeiterleben?



### PERSPEKTIVENWECHSEL:

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

- Persönliche Veränderungen in Ihrem Berufsleben bevorzugen.
- 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.

GRIKSCHHEIT PRAXIS FÜR PHILOSOPHISCHE UND  
 INDIVIDUAL-PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

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



## Das Hofgut am Mühlbach – ein ganzheitliches Konzept für Reiter und Pferd

Im August 2020 wurde das Hofgut am Mühlbach, ehemals Reitanlage Sternbach in Niddatal Bönstadt, von Elisa Herrgen und Florian Riebel übernommen. Auf diesem tollen Gelände wird Ihnen eine individuelle Reitschule für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geboten, sowie Physiotherapie für Pferde und die Möglichkeit Ihr Pferd einzustellen.

Mit 6 Jahren direkt vom Pferdevirus infiziert, bekam Elisa Herrgen mit 12 Jahren bereits die Möglichkeit, sich um ihr erstes eigenes Pferd zu kümmern. Schon sehr früh lernte sie, wie wichtig die Gesundheit und Ausbildung unserer Pferde ist – egal ob in der Freizeit oder im Sport. Als Trainerin und Therapeutin, liegt Elisa Herrgen die ganzheitliche und individuelle Arbeit mit Reiter und Pferd besonders am Herzen.

Mit der Qualifikation Trainer A Reiten, einem Studienabschluss „Manager im Pferdesport“ und als ausgebildete Pferdephysiotherapeutin

bur tätig, jetzt die Entwicklung in Eigentum mit der Reitanlage in Bönstadt ist die Erfüllung eines sehr großen Traumes.

Das Reitschulkonzept zeichnet sich durch ein sehr pferdefreundliches Reiten, einen respektvollen Umgang mit dem Tier und eine artgerechte Haltung der Schulpferde aus – Gesundheit und Zufriedenheit der Schulpferde stehen an oberster Stelle.

Das Ziel ist individuelles Arbeiten mit den Reitschülern in Kleingruppen (max. 3 Reiter) und Einzelunterricht um bestmögliche Atmosphäre zum Lernen und Spaß haben zu schaffen. Auf 10 Lehrpfer-

den/Ponys bietet das Hofgut am Mühlbach ein individuelles Reitschulkonzept für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, hier wird jeder fündig.

Zusätzlich werden viele Angebote, wie Lehrgänge oder Ferienkurse und regelmäßiger Unterricht für fortgeschrittene Reiter (auch für Privatpersonen mit eigenem Pferd) angeboten.

**Angebote im Herbst und Winter:**

02.10. bis 04.10.20 - Dressurlehrgang mit Übernachtung

für Jugendliche 06.10. bis 07.10.20 & 13.10.20 bis 14.10.20 - Ausreitlehrgang auf Privat- und Schulpferden 11.10.20 - Mottotag „Bibi und Tina“ für die Kleinen 18.10.20 - Mottotag „Einhorn-Zauber“ für die Kleinen 02.12. bis 03.12.20 - Dres-

surlehrgang mit Uta Gräf Generell wird es viele verschiedene Ferienkurse und Lehrgänge (für Kinder, Jugendliche und Erwachsene) geben.

Weitere Informationen sind zu finden unter [www.hofgut-muehlbach.de](http://www.hofgut-muehlbach.de)

# Hofgut am Mühlbach



Reitunterricht für  
Kinder, Jugendliche & Erwachsene  
Pferdephysiotherapie · Pferdepenion

Außenliegend 34  
61194 Niddatal  
0176 32258415

[info@hofgut-muehlbach.de](mailto:info@hofgut-muehlbach.de)  
[www.hofgut-muehlbach.de](http://www.hofgut-muehlbach.de)



## Sommerncamp 2020

Pünktlich zum Beginn der großen Ferien öffnete auch dieses Jahr wieder das beliebte Sommercamp für Kinder und Jugendliche auf dem Golfplatz Altenstadt seine Pforten.

hygienisch einwandfreien kleinen Schraubgläsern serviert.

Erstmals gab es in diesem Jahr eine „Zwergengruppe“, die aus fünf sehr jungen Neugolfern bestand. Werner Weber lief in seiner Funktion als Golfbetreuer zur Höchstform auf. Der vierjährige Brian, war jüngster Teilnehmer des Golfcamps. Und er machte seine Sache ganz ausgezeichnet.

Am letzten Tag des Sommercamps standen wie immer kleine Turniere auf dem Programm. Und natürlich durfte

Allerdings gab es, bedingt durch die Corona-Pandemie, einige Änderungen im Ablauf. Das Camp wurde auf drei Tage verkürzt, und der gemeinsame Ausflug musste entfallen. Ungebrochen war dagegen das große Interesse von Kindern und Eltern. Die Teilnehmerzahl wurde auf 36 erhöht, trotzdem musste vielen Interessenten abgesagt werden. Trainiert wurde in Gruppen von maximal sechs Kindern, jeweils betreut von zwei Erwachsenen.

Viele Jugendlichen des Golfplatzes stellten sich als Betreuer zur Verfügung und gaben fachkundig Tipps und Anleitungen. Statt Buffet wurde das Mittagessen serviert. Und „für den kleinen Hunger zwischendurch“ brachte Jugendwartin Christa Reichert täglich wahre Berge an Wurst- und Käsebrötchen mit, die reißenden Absatz fanden. Sogar Gurkenstückchen wurden in



jedes Kind einen kleinen Preis mit nach Hause nehmen. Aber auch die fleißigen jungen Helfer kamen auf ihre Kosten.

Der Golfplatz Altenstadt stellte seine Bahnen für ein Challenge-Turnier des Hessischen Golfverbandes Region Mitte zur Verfügung. Das Wiedersehen mit den lange nicht gesehenen Freunden/Gegnern aus Bad Homburg, Hanau und Bad Vilbel machte allen viel Spaß.

Und Sieger wurde Jan Riefer von den Altenstädter Golfern mit 73 Brutto.

Isa Franz siegte im Netto mit 69 Punkten.

Sie unterspielte sich auf HCP

Teich-Taufe über sich ergehen lassen.

**SCHNUPPER GOLF in ALTENSTADT**

**MACH MIT!**

**2 Std. SPASS BEGEISTERUNG ERLEBNIS SPORT**

Die Kurse finden jeweils Samstags und Sonntags statt

**30 ÜBUNGSBÄLLE  
01 LEIHSCHLÄGER  
GRATIS DAZU  
SCHNUPPER KURS  
19,-<sup>EURO</sup>**

Telefon 0 60 47- 98 80 88  
Telefax 0 60 47- 98 80 89

Golfplatz Altenstadt GmbH & Co. KG    Oppelshäuser Weg 5 63674 Altenstadt    [www.golfplatz-altenstadt.de](http://www.golfplatz-altenstadt.de)  
[mail@golfplatz-altenstadt.de](mailto:mail@golfplatz-altenstadt.de)

## Lust auf mehr Lebensqualität?

Wohlbefinden und Lebensqualität bedingen einander. Sie sind wichtige Grundlagen für ein erfüllendes, gesundes Leben. Parameter für Lebensqualität sind Lebenserwartung, Gesundheit und Wohlbefinden. Olaf Wiggers und sein Team von Fit, Fun & Beauty unterstützen Sie beim Finden der inneren Balance durch einen gesunden Mix aus Entspannung und Bewegung. Wissen Sie, was Ihnen wirklich guttut? Hören Sie auf ihren Körper? Wie gerne bewegen Sie sich? Wie gut kombinieren Sie Bewegung, Ernährung und Regeneration in Ihrem Alltag? Ob wir gesund bleiben, hängt vor allem von unseren Gefühlen zu uns

selbst ab. Am wichtigsten ist es, sich selbst zu lieben und gut zu seinem Körper zu sein. Damit ist Gesundheit eine Frage der Perspektive. Wer im Stress ist und wessen Gedanken sich ständig im Kreis drehen, der verliert seine Gesundheit und die Zukunft aus dem Blick. Stress fördert die Produktion von Antikörpern, die wiederum das Immunsystem beschäftigen und ablenken. Dadurch haben Erreger wie Bakterien oder (Erkältungs-) Viren leichtes Spiel. Kommen emotionale Altlasten in Form von unverarbeiteten Erlebnissen in der Kindheit, Problemen am Arbeitsplatz oder in der Beziehung hinzu, können psychische und physische

Beeinträchtigungen unerwünschte Folgen sein. Denn Körper und Seele bilden keine Gegensätze, sondern eine Einheit. Und das Immunsystem arbeitet wie Mediziner in neueren Untersuchungen feststellten, im Team mit Psyche und Gehirn.

Damit aus negativen Gedanken und Gefühlen keine Symptome werden oder am Ende gar chronische Beschwerden, ist ein erster Schritt auf dem Weg zur Verbesserung ein kritischer Blick auf die Situation hilfreich. Fragen Sie sich oft, wieso sind meine Schmerzen morgens stärker? Stellen Sie fest, dass Ihr Rücken bereits beim Aufstehen schmerzt und Sie sich insgesamt immer schlechter bewegen können. „Egal, welche Feststellung Sie treffen oder welche Schmerzen Sie regelmäßig plagen. In erster Linie geht es darum, welches Ziel zur Gesundung Sie verfolgen wollen“, betont Olaf Wiggers. Wichtig ist immer ein klares Ja zum Leben und zur Gesundheit. Für ein gutes, gesundes und ausgeglichenes Leben ist die Perspektive neben



vielen weiteren wichtigen Gefühlen wie Optimismus oder Selbstwertgefühl ein wichtiger Motor. Ein produktiver Umgang mit Gefühlen und ein gesunder Abstand zu den eigenen Gefühlen sind wichtig und wertvoll. Der Weg dorthin ist ein längerer. „Wichtig ist, dass sich jeder klar macht, dass seine Zukunft mit seiner Zielsetzung eng verknüpft ist. Diese hängt vom eigenen Willen und der Zeit ab, die jeder bereit ist zu investieren, damit er sich rundum wohl fühlt“, betont Olaf Wiggers, Trainer für progressive Entspannung.

Wer für sich entscheidet, dass er sich in Zukunft störungsfrei bewegen können

und auf das Einnehmen von Tabletten verzichten will, sollte dies nicht nur bei einem Lippenbekenntnis belassen. Wichtig ist der feste Wille, mehr Zeit für ein kontinuierliches Training in einem Studio unter professioneller Anleitung wie von Fit, Fun & Beauty in den Alltag zu integrieren. „Wer sich bewusst dafür entscheidet, ein Wohlfühlprogramm zu starten, der hat den ersten Schritt für ein verbessertes Körperempfinden und ein Plus an Lebensqualität getan.“ Olaf Wiggers ist allen behilflich, damit sie ihre als richtig und wichtig erkannten Ziele auch umsetzen. Der Physiotherapeut, Masseur, medizinische Bademeister und zertifizierter Ausbilder für Reha Sport in den Bereichen Gymnastik und Orthopädie steht allen Interessenten für ein Gespräch gern zur Verfügung. Gemeinsam werden weitere Schritte erörtert. Es wird festgelegt, was bin ich bereit aufzugeben, um neue Wege zu gehen? Es werden mindestens drei Ziele definiert, die in einem absehbaren Zeitraum erreicht werden sollen. Olaf Wiggers freut sich auf alle, die den Mut, die Stärke und den festen Willen für einen Perspektivwechsel haben. Die bereit sind, den Teufelskreis zu durchbrechen, indem sie gefangen sind. „Wichtig ist, dass Sie ihr Wohlbefinden fördern, ihre Lebensqualität vergrößern und mit mir und meinem Team gemeinsam den Weg dorthin beschreiten wollen.“



## Wir schaffen das!

**Sagen Sie JA zum Leben.**

**Entdecken Sie die Freude an Bewegung und Beweglichkeit.**

- Erhöhen Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Koordination. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden.
- Beugen Sie gezielt Einschränkungen, Beschwerden und Erkrankungen vor.
- Nutzen Sie das bewährte Fitness-Sportkonzept von Olaf Wiggers.
- Trainieren Sie nach so langer Zeit im Homeoffice wieder unter professioneller Anleitung.
- Abstands- und Hygieneregeln sind kein Problem.

**Olaf Wiggers & sein Team freuen sich darauf, Sie im Reha-Sport-Bereich bei Fit, Fun & Beauty zu begrüßen.**

*Danke an Euch Alle!*



**FIT, FUN & BEAUTY**  
FITNESS · STUDIO · GMBH

Max-Planck-Straße 18 · 61184 Karben · 06039 9287875  
www.fit-fun-beauty.de



bmt e.V. - Tierheim Elisabethenhof

Anzeige

## Von traditionell zu virtuell

Das Tierheimfest des Tierheim Elisabethenhofes, welches seit den 80er Jahren immer am ersten Septemberwochenende stattfindet, ist immer DAS Highlight des Jahres sowohl für die Tierschützer als auch für deren Besucher. Aufgrund der Corona-Pandemie musste das Fest (im gewohnten Maße) leider abgesagt werden. Dafür hat sich das Team etwas anderes einfallen lassen.

Statt vor Ort im Tierheim wird der Elisabethenhof seine Tage der offenen Tür ins Internet verschoben. Auf Facebook können Sie am 05. und 06. September, jeweils von 12.00 bis 16.00 Uhr, dabei sein wenn das virtu-

elle Tierheimfest gefeiert wird.

Das Team stellt deren vierbeinigen Bewohner vor, lädt Sie auf einen Tierheimrundgang ein und versteigert das ein oder andere Schmuckstück und vieles mehr. Natürlich

darf hierbei auch der beliebte Mischlingshunde-Wettbewerb nicht fehlen. Schicken Sie einfach ein Bild Ihres Mischlingshundes per Email an th-elisabethenhof@bmt-tierschutz.de. Mit der

Zusendung des Bildes erlauben Sie dem Bund gegen Missbrauch der Tiere e.V. das Foto auf Facebook zu veröffentlichen. Einsendeschluss ist der 31.08.2020. Die ersten drei Plätze bekommen einen Preis und werden über Abstimmung auf Facebook ermittelt. Das Team vom Elisabethenhof freut sich auf Ihr Mitmachen, Lesen, Dabei-Sein und Zuhören. Weitere Informationen

finden Sie unter [www.tierheim-elisabethenhof.de](http://www.tierheim-elisabethenhof.de) oder telefonisch unter der 06035 / 96 11 - 0.

## Einladung zum virtuellen Tierheimfest

05. und 06. September 2020  
von 12 Uhr bis 16 Uhr



### UNSER PROGRAMM AUF FACEBOOK:

- Tiervorstellung
- Die Wahl des schönsten Bildes eines Mischlingshundes
- Versteigerungen
- Tierheim-Rundgang
- Vorstellung der Gastvereine ANAA und Kaninchenrettung
- und vieles mehr

Wir freuen uns auf Euer Mitmachen, Lesen, Dabei-Sein und Zuhören.



erlauben Sie dem Bund gegen Missbrauch der Tiere e.V. das Foto auf Facebook zu veröffentlichen. Einsendeschluss ist der 31.08.2020. Die ersten drei Plätze bekommen einen Preis und werden über Abstimmung auf Facebook ermittelt. Das Team vom Elisabethenhof freut sich auf Ihr Mitmachen, Lesen, Dabei-Sein und Zuhören. Weitere Informationen

## 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](mailto:Koch-Heizung-Baeder@t-online.de)

Homepage: [Koch-Heizung-Baeder.de](http://Koch-Heizung-Baeder.de)

## ANZEIGENANNAHME

Telefon 0 60 39 / 93 02 44

Telefax 0 60 39 / 93 02 45

E-Mail: [w.scheer@gmx.de](mailto:w.scheer@gmx.de)

## Dolezal Maler- und Lackiermeister

Baudekoration GmbH & Co. KG

Anstrich-, Tapezier- und Lackierarbeiten

Innen- und Aussenputz

Dach- und Trockenausbau

Gerüstbau

Vollwärmeschutz

[www.baudekoration-dolezal.de](http://www.baudekoration-dolezal.de)

Marie-Curie-Straße 10 - 61194 Niddatal

Auf der Kaut 8 - 61206 Wöllstadt

Tel: 06034/61 78 - Mobil 0177/7010114



Erdbestattungen

Feuerbestattungen

Waldbestattungen

Seebestattungen

individuelle Vorsorge

© Gabriele Rohde / Fotolia.com



Pietät  
PETER GROETSCH

Einfühlsam und respektvoll stehen wir Ihnen zur Seite

Pietät Peter Groetsch · Rosbach-Rodheim

Tel.: 0 60 07 / 3 28 · [www.pietaet-groetsch.de](http://www.pietaet-groetsch.de)

Mitglied und Partner Bestatterverband Hessen e.V.

## 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:

39. KW

### Annahmeschluss:

11. September 2020

# Roland König KFZ-MEISTERBETRIEB

Schadensgutachter & Schadenssachverständiger

Max-Planck-Str. 14 · 61184 Karben · Tel. 0 60 39 / 9 26 36 56

E-Mail: kfz-koenig@t-online.de · koenigautomobilekarben

*Bei uns ist der Kunde König, Ersatzfahrzeug vorhanden*

Bei uns finden Sie auch Ihren

## Neu- oder Gebrauchtwagen

- Kfz-Reparaturen • Fahrzeugaufbereitung
- HU / AU • Inspektionen • Fahrzeug-Tuning
- Reifen- und Felgenhandel • Reifeneinlagerungen
- Karosseriearbeiten und Unfallinstandsetzung aller Art
- Smart Repair • Schadensgutachter im Haus



### „Klimacheck“

wir entleeren und befüllen  
Ihre Klimaanlage für nur  
zzgl. Material **65,- €**

**FRÜHLINGS-CHECK 17,50 €**

**REIFENWECHSEL 30,00 €**

**REIFENEINLAGERUNG 40,00 €**

## Peter & Detlef Koch GbR

Kfz-Meisterbetrieb

- PKW-Service
- Motorradservice
- HU/AU-Service

Vertragshändler für:



aprilias



PIAGGIO



GILERA

Otto-Hahn-Straße 34 \* 61381 Friedrichsdorf \* Gewerbegebiet Köppern  
Tel.: 06175 940889 \* Internet: www.kochkfz.de \* E-Mail: info@kochkfz.de

## TULIKIVI Ofenhaus



www.top-waerme.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9 bis 18 Uhr

Sa. 9 bis 15 Uhr

Jeden Sonntag:

Schautag von 14 bis 17 Uhr

Telefon 0 60 32 - 97 12 50

Am Taubenbaum 33

61231 Bad Nauheim

## 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

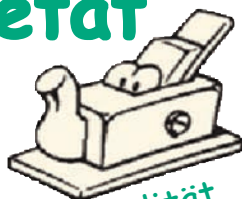
## Christel Meis



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

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

## Schreinerei & Pietät Dirk Eysell GmbH



Qualität  
aus einer  
Hand!

### Meisterhafte Lösungen

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

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

## Modernisieren Wohnen - Wohlfühlen



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

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

Wir sind ein leistungsstarker und zu-  
verlässiger Partner in den Bereichen

- Umbau
- Renovierung
- Sanierung



„Rundumsorglos-Paket“ zum garantierten Festpreis.

## Nah - Kompetent - Günstig 24 Stunden Notdienst

### Abflussreinigung-Zahn.de

Kanal TV-Untersuchungen - Kanalreparatur

Kanaltechnik Zahn GmbH  
63674 Altenstadt

06047-343 87 21