



Rückenschmerzen sind die neue Volkskrankheit. Oft verursacht durch Bewegungsmangel. Mehr zu unserem Thema der Woche lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Klara Kulikova/unsplash

Rückenschmerzen

Frühzeitig entgegensteuern

**REWE
CENTER
EGELSBACH**
Dein Markt

**KNALLER
AKTION**

Deine Auswahl – auch beim Preis.



**Monster
Energy Drink**
versch. Sorten,
koffeinhaltig,
je 0,5-l-Dose
(1 l = 1.76)
zzgl. 0.25 Pfand

**Knaller
0.88**



**MM Extra
Sekt**
versch. Sorten,
je 0,75-l-Fl.
(1 l = 3.59)

**Knaller
2.69**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77.



Die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt, Verspannungen lösen sich und der Auftrieb schont die Gelenke: Schwimmen gilt als ideale Sportart für den Rücken.

Foto: Daniel Perrig/pixabay

Rückenschmerzen vorbeugen

Handeln bevor die Krankheit chronisch wird

(DRM). Wer kennt sie nicht: Fiese Rückenschmerzen, die Körper und Seele belasten. Schlechte Körperhaltung, zu wenig Bewegung im Alltag, ein körperlich anstrengender Job oder Stress im Beruf, der für Anspannung sorgt und zu Verspannungen führt. Auslöser für die Volkskrankheit Rückenschmerzen gibt es einige. Wie kann man Rückenschmerzen vorbeugen?

Sitzen ist das neue Rauchen. Wer oft mit einem schmerzenden Rücken zu tun hat, hat diesen Spruch bestimmt schon einmal gehört. Und sind wir doch mal ehrlich – die meisten von uns sitzen viel. Zum Beispiel im Büro, beim Autofahren oder vor dem Fernseher. Deshalb verwundert es bei genauer Betrachtung eigentlich nicht, dass bei einer Umfrage des Robert-Koch-Instituts 60 Prozent der Deutschen angegeben haben, dass sie 2022 mindestens einmal Schmerzen im Rücken hatten. Wenn es bei wenigen Malen bleibt, ist das zwar unangenehm und schmerzhaft, aber meistens aushaltbar. Kritisch wird es dann, wenn sich daraus eine chronische Erkrankung entwickelt. Um dem vorzubeugen, gibt es einige Möglichkeiten.

Warmhalten

Kälte ist ungünstig für unsere Muskeln, denn die haben es gerne warm, damit es nicht zu Verspannungen und Schmerzen kommt.

Stress reduzieren

Wenn wir Stress haben, verspannen sich unsere Muskeln und das führt zu Rückenschmerzen. Deshalb heißt es beruflich wie privat: Aufga-

ben abgeben, Pausen machen und auch mal „Nein“ sagen. Außerdem helfen Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung dabei, Stress vorzubeugen.

Guter Schlaf

Guter Schlaf beugt Rückenschmerzen vor. Dabei ist es wichtig die richtige Matratze zu nutzen. Guter Schlaf bedeutet aber auch ausrei-

chend Schlaf. Deshalb lieber mal früher ins Bett gehen.

Dehnen

Wer einen Hund oder eine Katze hat, hat sein Tier bestimmt schon einmal dabei beobachtet, wie es sich genüsslich reckt. Machen Sie es wie unsere Haustiere und recken und strecken Sie sich zwischen durch ausgiebig. Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Der richtige Arbeitsplatz

Ein ergonomischer Stuhl am Schreibtisch entlastet Ihren Rücken. Auch dem Arbeitgeber nutzt das. Denn statistisch gesehen werden Mitarbeiter mit einem gesunden Rücken seltener krankgeschrieben.

In Bewegung bleiben

Wer regelmäßig von seinem Stuhl aufsteht und einige Schritte macht, lockert die Rückenmuskulatur und kurbelt zudem auch noch den Kreislauf an. Aber auch Sportarten wie Walken, Laufen oder Schwimmen helfen dem Rücken dabei zu entspannen und schmerzfrei zu bleiben.



Beim Laufsport ist es wichtig, dass man die richtigen Schuhe hat. Das Laufen auf Waldböden ist ideal.

Foto: Ingrid/pixabay

08. Woche. Gültig ab 20.02.2023

**REWE
CENTER
EGELSBACH
Dein Markt**

Deine Vielfalt. Dein Markt.



kernlos

**Helle, rote oder blaue
Tafeltrauben**
Sorte und Ursprung: siehe
Etikett, Kl. I,
je 1 kg

**Knaller
3,79**



Entrecôte
vom Jungbullen,
je 100 g

**Knaller
2,99**



**Müller
Joghurt mit der
Ecke**
versch. Sorten,
je 150-g-Becher
(1 kg = 2.60)

**Knaller
0,39**



**Wagner
Die Backfrische
Mozzarella**
tiefgefroren,
je 350-g-Pckg.
(1 kg = 5.69)
**oder Big City Pizza
Budapest**
tiefgefroren,
je 400-g-Pckg.
(1 kg = 4.98)

**Knaller
1,99**



**Maggi
Fix
Chili con Carne
oder Fix
Nudel-Schinken Gratin**
je 33-g-Btl. (1 kg = 14.85)

**Knaller
0,49**



**Funny-frisch
Chipsfrisch**
versch. Sorten,
je 150-g-Btl. (1 kg = 6.60)

**Knaller
0,99**



**Melitta
Bella Crema**
versch. Sorten,
ganze Bohnen,
je 1000-g-Btl.

**Aktion
9,99**



**Coca-Cola*,
Coca-Cola Zero*, Fanta
oder Sprite Mischkasten**
versch. Sorten,
*koffeinhaltig,
je 12 x 1-l-Fl.-Kasten
(1 l = 0.83)
zzgl. 3.30 Pfand

**Knaller
9,99**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 477 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach
Für dich geöffnet von Montag bis Samstag von 7 bis 22 Uhr

Die REWE-App
Alle Angebote
immer dabei.

rewe.de

Erkältet?

Kinder sind besonders betroffen



Eucalyptus, Kiefernadel, Menthol und Campher sind in der Heilkunde seit Langem bewährte Essenzen. Diese wertvollen Wirkstoffe sind in der Erkältungssalbe von Pini-menthol enthalten. Sie ist frei von Farb- und Konservierungsstoffen und wird so auch von empfindlicher Kinderhaut ab 12 Jahren gut vertragen. Besonders geeignet für die ganz Kleinen ab zwei Jahren ist das Erkältungsbalsam mild. Hier wurde auf die Wirkstoffe Menthol und Campher bewusst verzichtet.

Auch Inhalationen befreien die Atemwege. Für Kinder unter 12 Jahren hierfür einen Strang von fünf Zentimetern in etwa 70 Grad heißem Wasser unter Rühren auflösen.

Lassen Sie das Wasser nicht bis zum Siedepunkt aufkochen oder warten Sie ein paar Minuten, bis es entsprechend abgekühlt ist. Für Inhalationen eignen sich Töpfe oder Schüsseln. Bitte darauf achten, dass das Gefäß sicher auf einem festen Untergrund steht und nicht verrutschen kann.

(SPP-O). Wenn die Jüngsten eine verstopfte Nase haben und Tränen kullern, leidet das Mutter- oder Vaterherz mit. Kleinkinder sind im Durchschnitt sechs- bis sogar zwölfmal im Jahr erkältet, Erwachsene etwa zwei- bis dreimal. Grund für die hohe Infektanfälligkeit ist die Menge an rund 200 unterschiedlichen Viren, die Erkältungen auslösen. Kommt es zum ersten Mal zu einem Kontakt mit einem bislang unbekanntem Virus, kann das Immunsystem überfordert sein und das Kind erkranken.

Dann ist schnelle Hilfe gefragt – und das am besten schonend und sanft. Mutter Natur steht hier mit wirksamen Wirkstoffen zur Seite.

Foto: Prostock-Studio/istockphoto.com/spp-o



Nur mit Schneekette ins Wintervergnügen starten

Skiurlaub 2022/23: In alpinen Regionen reichen Winterreifen allein oft nicht aus

(DJD). Auch wenn die Menschen in Deutschland aufgrund der Energiekrise und der sonstigen Teuerungen den Gürtel enger schnallen müssen: Auf ihren jährlichen Skiurlaub wollen die meisten Alpinsportlerinnen und -sportler nicht verzichten. Die Corona-Beschränkungen, die es im vergangenen Winter noch gab, sind weitgehend entfallen, in einer Hinsicht aber sollte man weiterhin sehr vorsichtig sein: Im Alpenraum findet man noch den „echten“ Winter mit reichlich Schnee und oft schwierigen Straßenverhältnissen.

Schneeketten helfen, wenn mit Winterreifen nichts mehr geht

Wer dort in der kalten Jahreszeit mit dem Auto unterwegs ist, kommt nur mit Winterreifen oft nicht weiter. Denn auf langen und steilen Steigungen mit Neuschnee oder festgefahrener Schneedecke, worunter sich meist blankes Eis befindet, sind selbst die besten Winterpneus überfordert, an Schneeketten führt dann kein Weg vorbei. Ein rundes Schild mit blauem Grund und Schneekettensymbol weist in Österreich beispielsweise auf eine Schneekettenpflicht hin. Wer sich nicht daran hält, muss mit hohen Bußgeldern rechnen. Schneeketten können bei extremen Wetterbedingungen auf ebener Strecke und an Steigungen

ihre Dienste tun. Allradfahrzeuge benötigen sie bei Gefälle sogar, um bremsfähig und lenkbar zu bleiben. Die Ketten sollten beim Start in den Winterurlaub griffbereit sein, um die Anschaffung sollte man sich also rechtzeitig kümmern. Zu kaufen gibt es sie im Zubehörhandel oder online.

Bei Schneeketten sollte man auf leicht montierbare Modelle achten

Beim Kauf von Schneeketten sollte man vor allem auf leicht montierbare Modelle achten. Die Schneekette Click2Go von RUD etwa wird mit wenigen Handgriffen an der Außenseite des Rads mit einem Klick angebracht und zieht sich beim Anfahren selbst aufs Rad. Mit einem Klick lässt sich das Modell auch wieder demontieren. Durch die feinen Kettenglieder auf der Lauffläche des Reifens und die fehlenden Elemente auf der Innenseite kann die Schneekette an allen Fahrzeugen der neueren Generation, auch an Elektrofahrzeugen mit schmalen Radkästen, montiert werden. Mehr Infos gibt es unter www.rud.com. Tipp: Auch das Aufziehen leicht montierbarer Ketten sollte man vor der Abfahrt mindestens einmal geübt haben.

Foto: djd/RUD Ketten/Ivan Redaelli

Hund verschwunden?



thnx und der ehrliche Finder bringen ihn schnell wieder zurück!

Mehr als 400.000 thnx tags verkauft

thnx
DIE WELT IST VOLLER EHRLICHER FINDER

www.thnxtags.com | Verwende Rabattcode: PR10%v1



Würden Sie Insekten essen?

Kennzeichnung in der Zutatenliste erforderlich

(DRM). In vielen Ländern der Welt sind Insekten ein natürlicher Teil der Ernährung. Rund 2.000 Insektenarten auf der Welt gelten als essbar, weltweit essen über eine Milliarde Menschen regelmäßig Insekten. Teilweise gelten diese sogar als Delikatessen. In Deutschland und Europa ist das bisher eher die Ausnahme. Doch der Trend hin zu Insekten in Lebensmitteln nimmt zu.

Streetfoodmärkte setzen oft Trends in Sachen Essen. Genau dort findet man mittlerweile auch häufiger Imbisswägen, die sich auf diese Nische spezialisiert haben. Auch in Deutschland dürfen bereits seit einigen Jahren Insekten in der Lebensmittelindustrie verwertet werden. Bereits seit 2021 gilt das für die Larve des gelben Mehlwurms sowie die Wanderheuschrecke. Seit dem 24. Januar 2023 hat die EU nun auch zwei weitere Insekten für den Verbrauch freigegeben. Die Larven des Getreideschimmelkäfers, der auch als „Buffalowurm“ bekannt ist, dürfen in ausgewählte Lebensmittel beigemischt werden. Auch die Hausgrille darf nun in entfetteter Pulverform verwendet werden.

Die aktuelle Verordnung erlaubt es nicht, dass die Tiere an sich als Lebensmittel zum Verkauf angeboten werden und in den Supermarktregalen landen. Vielmehr werden die Insekten weiterverarbeitet. Am Ende stehen dann Produkte im Regal, die mit Insektenpulver oder

Paste hergestellt wurden. Und das dürfen nur wenige Firmen für vorläufig fünf Jahre. Zudem ist es in Europa vorgeschrieben, dass alle Zutaten in den Inhaltsstoffen auf dem Produkt aufgelistet werden müssen. Hier kann man sich in Zukunft also daran orientieren, ob der Hersteller die Produkte mit Insekten hergestellt hat.

So werden die Insekten ausgewiesen:

- **Teilweise entfettetes Pulver aus der Acheta domestica (Hausgrille)**
- **Gefrorene Paste aus Larven von Alphitobius diaperinus (Getreideschimmelkäfer)**

Das Pulver oder die Paste dürfen in einer ganzen Reihe von Lebensmitteln eingesetzt werden. Darunter in Backwaren, Teigwaren, Suppen, Soßen und vielen mehr. In Fleischersatzprodukten darf die Menge aber nicht mehr als 5 Prozent betragen.

Ob sich diese Produkte in Deutschland und Europa durchsetzen werden, ist aktuell noch ungewiss.



Pflanzenbilder aus sieben Jahrhunderten

im Hessischen Landesmuseum Darmstadt

DARMSTADT (PM). Die Graphische Sammlung im Hessischen Landesmuseum Darmstadt präsentiert einen bunten Strauß mit rund 60 Pflanzenbildern auf Papier vom 15. Jahrhundert bis zur Gegenwart.

Mit ihrem ewigen Zyklus von Keimen, Wachsen, Blühen und Verblühen ist die Pflanze Urbild des fortwährenden regenerationsfähigen Lebens. Grünzeug fungiert als primäre Assoziation dessen, was für den Menschen als Natur gilt. Grün ist die Farbe der Hoffnung und der erwachenden Natur. Der Sphäre des pflanzlich Vegetativen wurden von jeher Potentiale des Spirituellen zugeschrieben. Seit dem Mittelalter meint grün ausdrücklich den Anfang einer Liebe und steht in letzter Steigerung der Symbolfarbe für die Liebe selbst. Die grüne Seite spricht die Herzseite an – sie ist nicht nur der Sitz der Lebenskraft, sondern zugleich die liebenswürdigste Seite eines Menschen.



Von zentraler Bedeutung für die Entwicklung der abendländischen Pflanzenikonographie wurde der Topos des Paradiesgartens als umzäunter Ort (hortus conclusus): Maria weilt im Garten und kann nicht hinaus, Adam und Eva sind aus dem Garten verbannt und dürfen nicht mehr hinein. Die im Garten wachsenden Millefleurs sind das ornamentale Versprechen einer ungestörten Biodiversität. Dieses grüne Paradies ist eine Utopie, ein Nicht-Ort, der zu einer Topographie der Sehnsucht wurde.



Jenseits gegenwärtiger Bioromantik oder Natur-Wellness zeigt die Ausstellung die kulturbildenden Prozesse der Flora auf. Auch in Anbetracht der fortschreitenden Naturzerstörung durch die ungebremste Ausbeutung der Ressourcen und den Klimawandel lohnt diese Retrospektive auf Pflanzendarstellungen aus sieben Jahrhunderten. Die Arbeiten auf Papier öffnen einen Dschungel voller Geheimnisse und Überraschungen und belegen, dass Pflanzen eben keine passiven Wachstumsroboter, sondern kommunikative und sensible Organismen sind.

In der Ausstellung ist die Pflanzensymbolik des späten Mittelalters genauso vertreten wie Blattornamente der Renaissance oder Maria Sibylla Merian und die Blumenquarelle der Nürnberger Malerinnen, insbesondere Barbara Regina Dietzsch. Ein Thema ist auch das üppige niederländische Blumenstillleben des 18. Jahrhunderts. Alexander von Humboldts Publikation zur Pflanzengeographie (Paris 1805) steht für die wissenschaftliche Disziplin der Botanik und ein neuartiges interdisziplinäres Verständnis von Natur und Kultur. Die Zeichnung der Romantik entdeckt die Schönheit der kleinen unscheinbaren Naturdinge, um sie zum Sprechen zu bringen. Der Bogen spannt sich weiter über Jugendstil, Expressionismus, die Pop Art mit Jim Dine's »Vegetables«, frühe Wahlplakate der Grünen bis zu ausgewählten Positionen Gegenwart.



Foto: Andreas/pixabay

Die Kraft des Waldes spüren

(DRM). Wer gestresst ist, dem empfiehlt die Waldgesundheitstrainerin Katharina Raba, im Wald zu sich selbst zu finden, denn Waldbaden wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

Katharina Raba teilt ihrer Gruppe kleine Bilderrahmen aus Holz aus. „Der Wald ist ein Kunstwerk“, sagt sie und regt dazu an, den Wald, die Bäume, das Moos, oder jeden noch so kleinen Ausschnitt am wuseligen Waldboden mit all seinen Käfern, Spinnen, dem Laub und den Ästen durch diesen Bilderrahmen zu betrachten. Und tatsächlich sind die Teilnehmer*innen der Waldbaden-Tour erstaunt über das, was sie durch die Rahmen so alles entdecken. Sei es der Blick in die Baumwipfel, die der Wind leicht hin und her bewegt, die Struktur der Baumrinde oder das Spinnennetz, an dem sich frischer Tau perlt. Es ist eine der vielen Übungen, zu denen Katharina Raba bei ihren Waldbaden-Touren anleitet. Sie hat sich vom Kneippärztebund in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung der Ludwig-Maximilians-Universität in München zur Wald-Gesundheitstrainerin ausbilden lassen. Unter

dem Namen „Mein Wald-Gefühl“ bringt sie Interessierten den Wald von einer ganz neuen Seite näher.

Die Heilkraft der Bäume

Waldbaden, bzw. Shinrin-Yoku, ist in Japan Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Bereits im Jahr 1982 hat der Begriff das japanische Forstministerium geprägt und meint damit, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen. Dass Ärzt*innen bei Burn-out oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine Waldtherapie verordnen, ist in Japan nichts Unübliches. An dortigen Universitäten ist Waldmedizin längst anerkanntes Forschungsgebiet. Die Waldluft und die ätherischen Öle, die von den Bäumen freigesetzt werden, wirken sich auf unser Nervensystem und auf unsere Stresshormone aus, sagen Forscher*innen. Und dass sich Bewegung und frische Luft positiv auf das Immunsystem und unsere gesamte körperliche Verfassung auswirken, ist selbsterklärend. Den Wald mit allen Sinnen zu erleben, das ist auch das, was Katharina Raba in ihren Workshops erreichen möchte. Man wird in Kindheitstage zurückversetzt, an denen man der Natur oft noch

verbundener war als heute im Alltagsstress zwischen Beruf und Familie. Wann hat man das letzte Mal an Moos und feuchtem Laub gerochen, die knorrige Rinde eines Baumes erfüllt, den kleinen Vogel auf einem Ast beobachtet, dem sanften Rauschen des Windes in den Blättern gelauscht oder ist barfuß über den Waldboden getapst?

Achtsamkeitsschulungen im Wald

Die Übungen im Wald sollen helfen, ausgeglichener, achtsamer und bewusster mit sich und mit der Natur umzugehen: Wahrnehmungs- und Atemübungen, Meditationen, Entspannungsmethoden

und Wandern in Stille. Waldbaden kann auch Burnout-Erkrankungen vorbeugen und ein Ausgleich zu Homeoffice oder für Alleinstehende sein. In gut zwei Stunden führt die Waldbaden-Tour von Katharina Raba über einen Rundweg durch den Wald, macht Station an unterschiedlichsten Waldstücken, mal auf einer Lichtung, mal am Waldrand oder auf einem mit Moos bewachsenen Hügel. Dann geht es für die Teilnehmer*innen wieder zurück in den trubeligen Alltag – nun aber sicherlich um einiges ausgeglichener, geerdeter und mit vielen Hilfsmitteln an der Hand, wie man Stress im Alltag bewältigen kann. Ein bewusster Spaziergang im Wald wird sicherlich helfen.



Foto: Joe/pixabay

Tiere der Woche

Karlchen



& Leni

... möchten gerne
zusammen ausziehen

SELIGENSTADT (PM). Die Geschwister Karlchen und Leni wurden beim TSV geboren und wuchsen in einer „Gang“ gleichaltriger Artgenossen auf.

Ursprünglich wurde Karlchen bereits zusammen mit seinem Bruder vermittelt, was aber nicht gut ging. Die anfängliche Vermutung, er habe sich zum Einzelkater entwickelt, hat sich aber nicht bestätigt. Mit seiner Schwester Leni versteht er sich nach wie vor sehr gut, daher soll Karlchen auch mit ihr zusammen bleiben. Leni selbst ist in der Gleichaltrigen-Gruppe gut „kätzisch“ sozialisiert.

Beide sind sehr lebhaft, stürmisch, neugierig und verspielt; vor allem Leni ist eine echte „wilde Hilde“: Sehr intelligent, furchtlos, motorisch top fit und jederzeit zu Blödsinn bereit! Ihr entgeht nichts und sie muss immer gleich probieren,

was sie mit dem Entdeckten anfangen kann.

Zu Beginn sind beide – vor allem Karlchen – bei neuen Menschen noch sehr zurückhaltend. Die zwei benötigen eine Eingewöhnungsphase, wenn sie aber Vertrauen gefasst haben, schmusen sie schnurrend mit ihren Menschen - gerne und ausgiebig.

Die zwei Hübschen benötigen unbedingt einen vernetzten Balkon. Sie können sowohl bei einer Familie mit Kindern als auch in einem reinen Erwachsenen-Haushalt einziehen.

Mehr Infos über Leni und Karlchen erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. per Tel.: 06182-26626, auf der Homepage www.tsvseligenstadt.de oder auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de.

Fotos: TSV



Moderatorenteam
Benjamin Matthews
und Anke Seeling

Das Wichtigste aus Rhein- Main immer IM BLICK.

Fakten.
Hintergründe.
Emotionen.

Mo-Fr
18:30 Uhr und
19:30 Uhr

Zu empfangen über ASTRA Satellit, im hessischen Kabelnetz, per DVB-T2 und Magenta TV sowie im Livestream unter www.rheinmaintv.de

Neu in der Mediathek

Mehr Förderung für soziales Wohnen

Auch wenn der Bestand an Sozialwohnungen seit 2020 stetig steigt, sind sie weiterhin rar, da jedes Jahr tausende Wohnungen aus der geförderten Preisbindung herausfallen. Dementsprechend dringend und wichtig sind Neubauvorhaben. Jetzt aber drohen Inflation und erhöhte Baukosten das Wachstum auszubremsen. Das Land Hessen will dem unter anderem mit einer verstärkten Investition in den Neubau und die Förderungen von Sozialwohnungen entgegenwirken. Dies ist umso wichtiger, da ein Gutachten des Instituts für Wohnen und Umwelt für Hessen einen Bedarf von zusätzlichen rund 300.000 Wohnungen bis zum Jahr 2040 ermittelt hat.

Hilfe für Erdbebenopfer

Überall in Hessen wurden als direkte Reaktion auf das schwere Erdbeben am 06. Februar in der türkisch-syrischen Grenzregion Spendenaktionen ins Leben gerufen. Um diese im Rhein-Main-Gebiet zu koordinieren, gibt es jetzt die „Erdbebenhilfe Türkei – Frankfurt RheinMain hilft!“, die mit Unterstützung der Stadt Frankfurt eine passende Sammelstelle gefunden hat. So stellt die BEOS AG der Erdbebenhilfe zwölf Lagerräume zur Verfügung. Dort können die Hilfsgüter täglich von 10 bis 18 Uhr abgegeben werden, am Wochenende von 10 bis 16 Uhr. Sollte der Platz nicht ausreichen, ist auf dem Gelände des Industrieparks Griesheim eine zusätzliche Lagerhalle für die Sachspenden frei.

Diese Beiträge und viele mehr finden Sie in der Mediathek unter www.rheinmaintv.de.

*„Der Hund ist ein
Begleiter, der uns
daran erinnert,
jeden Augenblick
zu genießen.“*

Marla Lennard



Freiheit ganz ohne Gedränge

Österreich: Urlaubsbauernhöfe in Alleinlage für den unbeschwerten Winterspaß

(DJD-K). Endlich wieder in alpiner Bergwelt sportlich durchstarten: Die Vorfreude darauf ist bei vielen Menschen in der aktuellen Saison besonders groß. Ausgangspunkt für zahlreiche winterliche Aktivitäten können Urlaubsbauernhöfe in Österreich sein. Durch ihre Lage inmitten der Natur bieten sie eine attraktive Auswahl an Langlaufloipen, Skitouren, Skipisten, Schneeschuh- und Wanderwegen direkt ab Hof. Bei der Rückkehr wartet ein schmackhafter Kräutertee oder ein heißer Punsch. Das Bankerl am Kachelofen wärmt schnell auf, ein angenehmer Geruch von Holz und Kräutern macht sich breit. Auf vielen Bauernhöfen kann man seine Muskeln auch mit einer Runde Sauna oder Hotpot entspannen. Und die Gastgeber haben die besten Tipps für ihre Gäste und bieten für jeden Geschmack das richtige Rahmenprogramm. Infos, Kataloge zum Download und zum Bestellen sowie Buchungsmöglichkeiten gibt es unter www.urlaubambauernhof.at.

Vier sportliche Aktivitäten für eine „bewegte“ Schneezeit

Langlauf

Die Sonne glitzert im Neuschnee, die Luft ist klirrend kalt: perfektes Wetter für eine Runde Langlauf auf einer bestens präparierten Loipe. Von den oftmals idyllisch gelegenen Urlaubsbauernhöfen aus kann man die winterliche Umgebung auf zwei Brettern erkunden. Das stärkt die Muskulatur und verbrennt Kalorien. Nach dem Aktivprogramm hat man sich eine deftige Bauernjause, österreichisch für Brotzeit, verdient.

Ski oder Snowboard

Tiefschneefahren durch unberührten Pulverschnee: Viele Urlaubsbauernhöfe sind dank ihrer Lage in den schönsten Wintersportgebieten Österreichs das ideale „Basislager“ für ein aufregendes Pistenabenteu-



er. Einfach Bretter anschnallen und über die präparierten Hänge wedeln. Ski oder Snowboard? Blaue, rote oder schwarze Piste? Das kann jeder Gast nach eigenem Gusto entscheiden.

Skitouren

Viele ausgewiesene Aufstiegswege und Abfahrtschänge sind speziell auf die Bedürfnisse von Skitourengehern ausgerichtet. Dabei kann man genussvoll durch die winterliche Landschaft auf Fellskiern aufwärtswandern, sich zwischendurch an der Aussicht auf die verschneite Umgebung erfreuen und im An-

schluss eine spritzige Abfahrt zurück zum „Basislager“ machen.

Eislaufen

Auf vielen österreichischen Seen, vom Burgenland über das Salzburger Land bis hin nach Vorarlberg, kann man über die spiegelblanke Fläche eines zugefrorenen Sees gleiten. Oder wie wäre es mit Eisstockschießen? Auf vielen Seen ist das möglich. Im Anschluss gibt es dann zum Aufwärmen bei der Bäuerin einen warmen Punsch. Und die wohlige Stube lockt auch schon.

Foto: djd-k/www.Urlaubambauernhof.at/Bernd Suppan

Sudoku | Rätsel

	8	9	6	1		5		
			9		5		7	
1		7		2		6		9
2	7							
9		3				4		1
							6	2
6		8		4		2		7
	4		7		8			
		1		5	9	8	4	

7			1		2	9		5
9	3		5		6	1	4	
					9			6
3	9		8			7	6	4
				6				
8	4	6			1		9	2
5			2					
	8	3	6		7		2	9
6		9	4		3			7

Auflösungen der KW 06

I	E	Z	S			M	A			G					
M	E	C	K	I	V	A	N	D	A	L	I	S	M	U	S
P	L	T	E	E	T	A	S	S	E	E	L				
S	A	L	A	M	I	N	O	T	S	S	A	U	N	A	
L	E	I	H	E	N	L	A	B	E	L		T	W		
D	A	G	R	R	A	L	T	A	I	M	E	H	E		
I	R	E	C	K	E	G	B	I	N	N	E	N			
L	O	S	E	N	D	U	M	A	W	D	R				
E	I	N	B	E	T	O	N	U	N	G	L	B			
B	S	A	M	E	L	E	E	N	H	O	L	A			
R	E	T	T	I	C	H	S	B	E	L	E	S	E	N	
K	A	R	R	E	K	M	I	X	E	R	I	I	N		
E	B	E	L	E	G	A	K	N	U	T					
K	A	I	S	E	R	D	B	R	A	U	E	R	E	I	
L	A	U	T	I	M	I	R	A	W	E	R	R			
R	R	A	N	H	E	U	E	R	N	R	D	I	R		
R	O	L	L	U	L	M	Y	O	D	E	K	A	N		
E	R	N	T	E	T	R	O	G	E	N	M	O			
K	E	A	O	M	A	G	E	N	P	K	A	U	M		
N	I	N	A	B	A	U	N	S	P	R	O	S	S	E	
N	I	N	A	J	A	N	E	T	A	K	T	L			
A	D	M	A	L	A	R	I	A	E	A	E				
E	U	R	O	P	A	A	S	A	T	A	B	L	E	T	
E	H	R	U	N	G	E	D	I	T	I	O	N	E	T	
N	O	N	U	R											

3	8	7	1	9	5	4	6	2	1	4	2	6	5	7	9	3	8
6	9	5	2	7	4	8	3	1	8	5	9	3	1	4	6	7	2
2	4	1	6	8	3	9	5	7	3	7	6	8	9	2	1	5	4
8	3	9	4	6	1	7	2	5	9	6	5	4	3	1	2	8	7
7	1	4	5	2	8	3	9	6	7	2	8	9	6	5	4	1	3
5	2	6	7	3	9	1	4	8	4	1	3	7	2	8	5	6	9
4	6	8	9	1	2	5	7	3	5	9	1	2	8	3	7	4	6
9	7	3	8	5	6	2	1	4	2	3	7	1	4	6	8	9	5
1	5	2	3	4	7	6	8	9	6	8	4	5	7	9	3	2	1

Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen
Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



▶ Markt

Suche antike Möbel, Gemälde, Uhren, Silber, Militaria, Bücher, Krüge, Fotoapparate ☎ 06108 - 9154213

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

Haushaltsauflösungen, Kleinumzüge, Umzüge, Lasttaxi, Sperrmüll, Renovierungen zum günstigen Preis ☎ 06150-590216 o. 0171-3146823

Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung! ☎ 03685 - 409140. 5% Online-Rabatt sichern. www.dachbleche24.de

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, www.wm-aw.de Fa.

ANZEIGEN

Telefon 0 61 02 - 86 88 20
info@mein-suedhessen.de

Herr Daniel sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck. Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

Frau Menzen kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Schallplatten, Eisenbahnen, Leder- und Krokotaschen, Silber, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelins, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perücken, Krüge. Komplette Nachlässe und Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriöse und diskrete Barabwicklung vor Ort. Täglich Montag-Sonntag von 8-21 Uhr. ☎ 06196/4026889

▶ Immobilien

Fischbachtal Niedernhausen: Freistehendes EFH mit Garten; wunderschöne, ruhige Lage, traumhafte Weitsicht (BJ 1963, Grdstok. 908 m², Wfl. ca. 107 m²), EneV 233 kWh/(m²a), G, Öl, € 418.000,- + 2,975% Courtage (inkl. MwSt.).
Deutsche Privatfinanz AG, Herr Emig, ☎ 0172/3674480

▶ Stellen

Nette deutschspr. Frau möchte ältere oder behinderte Personen rund um die Uhr betreuen ☎ 06053-8099809

Nebenbeschäftigung als Zeitungszusteller für Jugendliche ab 13 Jahren am Wohnort. Bei Interesse melden: 06104-49700

Kroatische Frau sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Beilagen-Hinweis

In der heutigen Ausgabe finden Sie Beilagen folgender Firmen
(einige Beilagen finden Sie nur in Teilen der Ausgabe):

Edeka, Marktkauf, Expert Klein,
Globus, HIT, LIDL, Netto,
Norma, REWE, Rossmann,
Telekom, Thomas Philipps

»Energiesparen hat nichts mit
Verzicht zu tun. Es lohnt sich –
für Sie und das Klima.«

Maximilian Gege



oekom.de/elg-ms
978-3-96238-407-4
12 Euro

oekom

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06102/86882-0 - info@rheinmainverlag.de

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Tomann
beate.tomann@rheinmainverlag.de

Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 708.445

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Darmstadt, Bergstraße, Vorderer Odenwald, Odenwaldkreis, Griesheim/Hessisches Ried, Dieburg, Münster, Rodgau, Rödermark, Seligenstadt, Mühlheim/Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt. Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen

Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0

Anzeigen: Preisliste Nr. 33, gültig ab 1.12.2022.
Zum Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr
Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

mein-suedhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag - Freitag von 8.00 - 16.30 Uhr: 06104-4970-0

KFZ-ANKAUF

**WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG
JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND**



ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag - Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt
a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de

Solidarität mit den Erdbebenopfern

Stadt und Ausländerbeirat rufen zu Spenden auf

LANGEN (PM). Der 6. Februar 2023 ist kein Tag wie jeder andere, sondern ein Tag, der die Menschen auch hierzulande fassungslos macht und der noch lange im Gedächtnis bleiben wird. Die Bevölkerung in der Südost-Türkei und einem Teil von Syrien wurde mitten in der Nacht durch ein schweres Erdbeben aus dem Schlaf gerissen. Erst bei Tageslicht zeigten sich die furchtbaren Auswirkungen der Katastrophe, die alle Welt erschüttern. Von dieser Naturkatastrophe sind in der Türkei zehn große Provinzen betroffen, in denen mehr als 13 Millionen Menschen leben. Und in diesem Gebiet befindet sich auch die Stadt Tarsus, mit der Langen seit über 30 Jahren eine Städtepartnerschaft pflegt.

„Es ist Glück im Unglück und ein kleiner Trost für uns, dass Tarsus von dieser Naturkatastrophe nicht so stark betroffen ist. Dort wurden lediglich einige Häuser beschädigt, es gab Sachschaden und ein paar Verletzte“, berichtet Mehmet Canbolat, Vorsitzender des Ausländerbeirats Langen, der selbst aus Tarsus stammt und einst treibende Kraft der Verschwisterung war. „Doch aus dem Rest der betroffenen Region erreichen uns unfassbare Bilder von Leid und Zerstörung.“ Schätzungen zufolge wird die Zahl der Toten deutlich über 15.000 liegen, unzählige Menschen sind obdachlos geworden. „Unser tiefes Mitgefühl gilt den Angehörigen der tausenden Toten und den unzähligen verletzten und obdachlos gewordenen Menschen“,

betonen Stadtverordnetenvorsteher Stephan Reinhold, Bürgermeister Jan Werner, Erster Stadtrat Stefan Löbig und Mehmet Canbolat in einer gemeinsamen Erklärung. „Doch die große Solidarität unter den Menschen gibt uns Anlass zur Hoffnung.“

Im Katastrophengebiet sind viele Häuser eingestürzt oder einsturzgefährdet, zahlreiche Menschen haben ihr Zuhause verloren und sitzen jetzt, mitten im Winter, buchstäblich auf der Straße. Aber vor Ort hilft jeder jedem. Und es gibt unzählige Aktionen, um den Betroffenen zu helfen.

„Auch wir werden laufend angesprochen, wie man helfen kann. Wir empfehlen allen, die etwas tun möchten, an die bekannten großen

Hilfsorganisationen zu spenden“, berichten Stephan Reinhold, Jan Werner, Stefan Löbig und Mehmet Canbolat.

Aber es gibt nicht nur bundesweite Hilfsaktionen, sondern auch regionale. Informationen über Möglichkeiten von Geld- und Sachspenden sowie Kontaktmöglichkeiten, die Auskunft über Angehörige in der Türkei geben, finden sich beispielsweise auf der Internetseite des Kreises Offenbach unter www.kreis-offenbach.de/erdbebenhilfe.

„Wir trauern um die Toten und möchten den Überlebenden helfen. Seien Sie solidarisch und helfen Sie mit“, rufen Stephan Reinhold, Jan Werner, Stefan Löbig und Mehmet Canbolat die Bürgerinnen und Bürger in Langen zu Spenden auf.

Almin Mesanovic verlängert seinen Vertrag beim OFC

OFFENBACH (PM). Die Offenbacher Kickers und Almin Mesanovic haben ihren zum Saisonende auslaufenden Vertrag verlängert. Der 19-jährige Mittelfeldmann trägt seit Sommer 2021 das Trikot der Kickers und ist zu Beginn der laufenden Spielzeit in den Profikader gerückt.

Im Juni 2022 feierte Mesanovic zudem sein Debüt bei der U19-Nationalmannschaft von Bosnien-

Herzegovina, für die er seither siebenmal auf dem Platz stand.

Almin Mesanovic:

„Ich bin glücklich darüber meinen ersten Profivertrag beim OFC unterschrieben zu haben. Ich identifiziere mich voll mit den Werten des OFC und bedanke mich bei allen Verantwortlichen für das Vertrauen. Ich werde auf und neben dem Platz alles für den OFC geben.“

Matthias Georg (Geschäftsführer OFC Kickers 1901 GmbH):

„Almin Mesanovic ist ein vielversprechendes Talent, das bereits die ersten Erfahrungen im Seniorenbereich machen durfte und eine gute Entwicklung in unserer Trainingsarbeit nimmt. Wir sind uns sicher, dass wir mit ihm bei steigender Spielzeit und der nötigen Geduld noch viel Freude haben werden.“



„Wir helfen krebskranken und chronisch kranken Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“



VEREIN
für KREBSKRANKE und
CHRONISCH KRANKE
KINDER Darmstadt/
Rhein-Main-Neckar e.V.



- Psycho-soziale Beratung
- Psycho-motorik
- Musik-therapie

WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE



Alle Reisen inklusive Nonstop-Flug ab/bis Frankfurt!

ERLEBNISSE ZWISCHEN TAUSEND INSELN



DELUXE

DELUXE-REISE MIT NUR MAXIMAL 35 TEILNEHMERN!
Eines der schönsten Schiffe in der dalmatinischen Inselwelt



Ausführliche Informationen z. B. über die genauen Reiseverläufe und unsere exklusiven Motoryachten erhalten Sie auf unserer Homepage!

SÜDROUTE MIT DER EXKLUSIVEN MOTORYACHT REISE FL0034

IHRE LEISTUNGEN:

- Flug mit renommierter Fluggesellschaft von Frankfurt nach Split und zurück
- Alle Transfers vor Ort, inklusive Transfer zur Altstadt von Dubrovnik
- 7x Übernachtung an Bord der MOTORYACHT LIBERTY / MOTORYACHT ADRIS
- 7x Frühstücksbuffet, 6x Mittagessen, 1x Abendessen
- Inkludierte Getränke:
¼ Liter Wein, ½ Liter Mineralwasser und Kaffee zu den Mittagessen
- Komfortable Kabinen mit Dusche/WC, Klimaanlage, Föhn und Safe
- Täglicher Kabinenservice
- Handtuchservice, Körperpflegeprodukte

Ausflugprogramm:

- Stadtführung „Historisches Split mit Besichtigung des römischen Diokletianpalasts“
- „Inselraum Hvar“ mit Ortsführung durch die venezianischen Gassen
- „Auf den Spuren von Marco Polo“ - Besichtigung der Sehenswürdigkeiten **Korčulas**
- „Auf den Spuren von Odysseus“ - durch den Inselnationalpark **Mijet**
- „Historisches Dubrovnik“ - Weltkulturerbe an Dalmatiens Sonnenküste
- „Makarska - die Perle der Makarska Riviera“
- „Marmorinsel Brač“ - Besichtigung des charmanten Küstenorts Pučića
- Bootsfahrt im Inselnationalpark **Mijet**
- **Trogir** - mittelalterliches Kleinod an der Riviera von Kastela

- Inkludierte Eintritte: Eintrittsgelder Nationalparks
- Fachkundige, örtliche reisewelt-Reiseleitung ab/bis Flughafen Split

GUTE GRÜNDE FÜR DIESE REISE:

- ✓ **Perfekte Kombination aus Erholung und interessanten Ausflügen**
- ✓ **Tägliche Badestops in traumhaften Buchten**
- ✓ **Individualener und persönlicher Service an Bord**
- ✓ **Deluxe-Schiff mit großzügigen Deckflächen, Pool, sowie Badeplattform**
- ✓ **Über 2000 begeisterte reisewelt-Gäste auf unseren Yachten alleine im letzten Jahr**

14.07. - 21.07.2023* MS LIBERTY
06.08. - 13.08.2023* MS LIBERTY
13.08. - 20.08.2023* MS ADRIS
10.09. - 17.09.2023* MS LIBERTY
08.10. - 15.10.2023 MS LIBERTY
(8 Tage)

Saisonzuschlag: * + € 40,- p. P.

Wunschleistung:
Verlängerungswoche an der Makarska Riviera ab € 469,- p. P.

UNSER PREIS FÜR SIE
ab **€ 1825,-** p. P.
2-Bett-Außenkabine

Verschiedene Routen zur Auswahl - wir informieren Sie gerne!

NORDROUTE

14.05. - 21.05.2023 MS ADRIS
24.09. - 01.10.2023 MS LIBERTY
8 Tage ab € 1865,-

KAPITÄNSROUTE

09.06. - 16.06.2023 MS LIBERTY
03.09. - 10.09.2023 MS LIBERTY
8 Tage ab € 1895,-

KVANER BUCHT

19.08. - 26.08.2023 MS LIBERTY
8 Tage ab € 1855,-

KÜSTENROUTE

26.08. - 03.09.2023 MS LIBERTY
9 Tage ab € 2045,-

VILLA CASCADA



Holiday Check
★★★★★
99%

UNSER TOP-PREIS FÜR SIE
ab **€ 699,-** p. P.
Doppelzimmer Meerblick mit Flug in Saison A



AMINESS KHALANI BEACH HOTEL



UNSER SCHMUCKSTÜCK AN DER...

...MAKARSKA RIVIERA

IHRE LEISTUNGEN: (AUSZUG)

- Flug von Frankfurt nach Split und zurück
- 7x Übernachtung in der VILLA CASCADA in Podgora
- 7x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 6x Abendessen (Mehr-Gänge-Menü mit Salatbuffet)
- 1x dalmatinischer Grillabend

GUTE GRÜNDE FÜR DIESE REISE:

- ✓ **Panoramalage am Meer**
- ✓ **Komfortable Zimmer in einem modernen Haus**
- ✓ **Alle Zimmer haben direkten oder seitl. Meerblick**
- ✓ **Herzliche Gastfreundschaft - Urlaub wie bei Freunden**

Alle Termine und Preise in der Übersicht:

Anreise jeden Sonntag von April bis Oktober!

Auch mehrwöchige Aufenthalte sind möglich!

z. B. **09.04. - 16.04.2023**

1 Woche bereits ab € 699,- OSTERFERIEN



Mit Smartphone scannen!

...oder auf unserer Website über die Reisesuche:

REISE CODE **FL9239**

AUCH ALS PKW-ANREISE BUCHBAR!
8 Tage ab € 399,- p. P.

DAS ERSTE 5-STERNE-HOTEL IN MAKARSKA

SENSATIONELLE NEUERÖFFNUNG REISE CODE FL3373

IHRE LEISTUNGEN: (AUSZUG)

- Flug von Frankfurt nach Split und zurück
- 7x Übernachtung im neuen 5-Sterne AMINESS KHALANI BEACH HOTEL in Makarska
- 7x reichhaltiges Frühstücksbuffet (auch warme Speisen und frische Säfte)
- 7x Abendessenbuffet (Themenbuffet, Show Cooking)
- **Ausflugprogramm:** Stadtführung Makarska inklusive Heimatmuseum und Murano-Glasmosaik in der Franziskanerkirche, Einladung zu Kaffee und Kuchen im bekannten Café Romana, Fachvortrag zum Thema „Dalmatinische Kräuter in der Körperpflege“, Ausflug „Unbekanntes Dalmatien“ mit Olivenöl- und Schnapsprobe und kleiner Wanderung zu den weißen Bergdörfern
- Fachkundige, örtliche reisewelt-Reiseleitung

GUTE GRÜNDE FÜR DIESE REISE:

- ✓ **Hervorragende Lage direkt am Strand**
- ✓ **Liegen und Sonnenschirme auch am Strand bereits inklusive**
- ✓ **Spannendes Ausflugsprogramm ebenfalls inklusive!**

16.04. - 23.04.2023
12.05. - 19.05.2023*
28.09. - 05.10.2023*
(8 Tage)

Saisonzuschlag: * + € 100,- p. P.

Einzelzimmerzuschlag: € 145,-
Hinweis: Verlängerungswoche ab € 495,- auf Anfrage möglich

UNSER PREIS FÜR SIE
ab **€ 899,-** p. P.
im Doppelzimmer

VIELE WEITERE TERMINE BUCHBAR!

DER KLASSIKER



DAS HERZ DER ADRIA ERLEBEN REISE CODE FL0133

IHRE LEISTUNGEN:

- Flug mit renommierter Fluggesellschaft von Frankfurt nach Split und zurück
- Alle Transfers vor Ort
- 7x Übernachtung im 4-Sterne APARTHOTEL MILENIJ oder im 5-Sterne AMINESS KHALANI BEACH HOTEL
- 7x Frühstücksbuffet
- 7x Abendessen (Menüwahl)
- Rustikales Mittagessen mit frischem Meeresfisch, Wein, Wasser und Schnaps
- Mittagessen mit Kartoffeln aus der Asche, luftgetrocknetem Schinken, Käse und Wein
- Mittagessen in einer alten Mühle mit dalmatinischen Spezialitäten und Getränken

Ausflugprogramm:

- Stadtführung in **Trogir**
- Halbtagesausflug nach **Makarska** inklusive Stadtführung
- Tagesausflug nach **Dubrovnik** inklusive Stadtführung
- Panoramabootsfahrt zur **Insel Hvar**
- Stadtbesichtigung von **Jelsa und Vrboska** auf Hvar
- Tagesfahrt zum **Nationalpark Krka-Wasserfälle** und zum **Wasserfall Roski-Slap**
- Führung durch das kulturhistorische Museum
- Ausflug „**Unbekanntes Dalmatien - Der größte Karst Europas**“

- Inkludierte Eintritte: alle Eintrittsgebühren laut Programm
- Fachkundige, örtliche reisewelt-Reiseleitung

GUTE GRÜNDE FÜR DIESE REISE:

- ✓ **Seit Jahren unsere beliebteste Kroatienreise mit unzähligen Naturschönheiten und der Vielfalt des Landes**
- ✓ **Die schönsten Sehenswürdigkeiten Dalmatiens mit bester reisewelt-Reiseleitung erleben**
- ✓ **Panoramafahrt zur Lavendelinsel Hvar**
- ✓ **Besichtigung der traumhaften Krka-Wasserfälle**
- ✓ **Ausflug in die mittelalterliche Altstadt von Dubrovnik**

4-Sterne APARTHOTEL MILENIJ
12.05. - 19.05.2023
26.05. - 02.06.2023*
(8 Tage) ab € 1029,-

5-Sterne AMINESS KHALANI BEACH HOTEL
22.09. - 29.09.2023
(8 Tage) ab € 1229,-

Saisonzuschlag: * + € 50,- p. P.
Einzelzimmerzuschlag: € 145,-
Hinweis: Zuschlag: € 160,-

UNSER PREIS FÜR SIE
ab **€ 1029,-** p. P.
im Doppelzimmer

Beratung & Buchung: 06655 9609-0

reisewelt Teiser & Hüter GmbH

Fuldaer Str. 2 | 36119 NeuhoF

...alle Reisen online unter:

www.reisewelt-neuhof.de



◀ Hier geht es direkt zu unseren Kroatienreisen!

Klick!

