

16 meine süd hessen

15% RABATT
AYLUX
SONNENSCHUTZSYSTEME
AUF ALLE
GLAS-TERRASSENDÄCHER
Rabatt-Coupon in dieser Ausgabe!

8. Juni 2024

Das Leben in und um Dietzenbach/Dreieich, Auflage 23.409

DAHLER

Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie

DAHLER Hanau/Offenbach T 06182 992 604 dahler.com/hanau



Zur Website:



Möbel **Kempff**

Bitte beachten Sie
unsere Beilage
in Teilen
dieser Ausgabe!



Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

- * PFLASTERARBEITEN
- * Plattenarbeiten
- * Kellerwandisolierungen
- * Hofsanierung
- * Erd-, Kanalarbeiten

GAWE-BAU

Auf der Beune 9
64839 Münster



TEL. 06071 / 391991

www.gawe-strassenbau.de

500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

Als Beilage in Teilen
dieser Ausgabe!

Getränke *Gotta*

Mehr auf Seite 2.

Foto: Thomas G. / Pixabay

Kinderspaß an Regentagen

*Goldhaus
Obertshausen*

ANKAUF VON:

- Schmuck
- Gold
- Silber
- Marken-Uhren
- Münzen & Barren
- Bestecke & Zinn

Seit 20 Jahren ihr
Experte vor Ort!

H. Honig | Heusenstammer Straße 3
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10 - 13 Uhr | 15 - 18 Uhr
oder nach Vereinbarung!
Tel. 0 6104 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

Kinderspaß an Regentagen

(DRM). Im Sommer gibt es viele Möglichkeiten, die Zeit im Freien zu verbringen. Aber was macht man mit den Kindern an Regentagen?

So ziemlich alle Eltern dürften diese Situation kennen, wenn man die eigenen Kinder nach draußen schickt, damit sie sich dort vergnügen. Gerade bei Sonnenschein – egal, ob im Winter oder im Sommer – ist dies eine beliebte Alternative zum Rum-sitzen in den eigenen vier Wänden.

Doch es gibt auch die anderen Tage. Die, an denen es wie aus Eimern schüttet und der Sonnenschein einem kalten Einheitsgrau weichen muss. Die Kinder dann vor die Tür

zu schicken, ist ein Ding der Unmöglichkeit. Und doch ist der Bewegungsdrang vorhanden. Was macht man also in so einer Situation? Zum Glück gibt es auch für die unschönen Tage zahlreiche Möglichkeiten, Kinder zu unterhalten. Hier sind zehn verschiedene Aktivitäten oder Spiele, um in den Köpfen der Kinder wieder die Sonne anzuknipsen.

Ab zum Indoor-Spielplatz

Zugegeben, es sind nicht die eigenen vier Wände. Aber Indoor-Spielplätze bieten den Kindern Abwechslung, Beschäftigung und Gesellschaft. Oft sind neben verschiedenen Spielgeräten auch Trampolins in der Halle, weswegen sich die Kinder ordentlich auspowern können. Und das Beste daran: Für die Eltern gibt es zumeist die Möglichkeit, den Kleinen bei Kaffee und Kuchen zuzuschauen. Man sollte lediglich darauf achten, rutschfeste Socken einzupacken, da in den meisten Indoor-Spielplätzen ein striktes Schuhverbot herrscht.

Ab ins Erlebnisbad

Auch dieser Tipp lässt sich nicht in der eigenen Wohnung umsetzen, sorgt aber für ebenso viel Spaß wie der Ausflug zum Indoor-Spielplatz – und vielleicht sogar noch mehr. Denn im Erlebnisbad findet sich zumeist für jede Altersgruppe die passende Freizeitaktivität, weswegen Eltern hier nicht nur auf die Zuschauerrolle beschränkt sind. Und auch für Kinder jeder Altersstufe dürfte ein Erlebnisbad ein passendes Angebot bereithalten.

Bewegungsmemory

Man muss das Haus jedoch nicht verlassen, um Kinder an regnerischen Tagen zu bespaßen. Mit ein klein wenig Fantasy kann man auch daheim eine lustige Zeit haben. Eine Möglichkeit ist Bewegungsmemory. Dafür nimmt man ein normales Memoryspiel und verteilt die Karten in der ganzen Wohnung. Danach rennen alle los und decken die einzelnen Karten auf. Gefundene Pärchen dürfen behalten werden. Aber wichtig: Die Karten dürfen nur vor Ort umgedreht werden und müssen dort liegenbleiben. Hat man sich geirrt, muss die Karte auch wieder verdeckt werden. So ist Bewegungsmemory eine lustige Mischung aus Merken und Versteckspiel.

Eine Küchenshow veranstalten

Back- und Kochshows boomen im deutschen Fernsehen. Warum also nicht die Chance nutzen und zusammen mit den Kindern selbst am Herd oder Backofen stehen? Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Es ist nur wichtig, dass es allen schmeckt. Und gleichzeitig lernen Kinder dabei auf spielerische Art und Weise, dass das Essen nicht wie von Zauberhand verzehrfertig auf den Tisch kommt.

Auf geht's zur Darkparty!

Für Kinder mit viel Abenteuerlust eignet sich eine Darkparty hervorragend. Daher lasst doch einfach mal alle Rollläden herunter und schaltet die Lichter aus. Schon hat man die perfekte Location zum Feiern. Besorgt euch davor noch ein paar Taschenlampen sowie buntes Papier und im Handumdrehen kann jeder sein eigenes Zimmer in seine Lieblingsfarbe tauchen. Oder zaubert zusammen ein Farbenmeer an die Decke. Auch Schattenspiele kommen bei dieser Gelegenheit bestens zur Geltung.

Modenschau mal anders

Denkt euch ein gemeinsames Motto aus und dann geht es ab an den Kleiderschrank. Jeder darf sich in einer vorgegebenen Zeit aus seinen Kleidungsstücken ein perfektes Outfit zusammenstellen. Ob lustig oder ernst, chic oder traditionell, alles ist erlaubt. Es muss lediglich das Motto widerspiegeln. Wenn man sich nach Ablauf der Zeit wieder trifft, werden die Outfits für gute Stimmung sorgen.

Ab ins Planetarium

Zum Abschluss nochmal ein Tipp, bei dem man vor die Tür gehen muss. Aber ein Planetarium ist eigentlich immer einen Besuch wert.

Dort lernt man die Faszination des Weltalls kennen und bekommt auch einen neuen Blick auf unsere Erde. Natürlich gibt es noch unzählige andere Möglichkeiten, mit den Kindern graue Regentage zu verbringen. Man sollte diese Tage einfach als Chance sehen, Zeit mit den Kindern zu verbringen. Denn das ist unbezahlbar.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

12. JUNI
2024
18.30 Uhr



Vortrag für Patienten & Interessierte

WENN DAS SCHLUCKEN SCHWERFÄLLT

Schluckstörungen aus internistischer Sicht

Neue Stadthalle Langen, Tagungsraum 2,
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

Prof. Dr. med. D. Faust, Chefarzt der Klinik für
Gastroenterologie & Hepatologie

Anmeldung und Information unter:
anmeldung.langen@asklepios.com
Tel.: 06103 / 912 - 1492
www.asklepios.com/langen

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Eine
Anmeldung
ist
erforderlich.

Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie ...

Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühle?

Oft stecken die Nerven dahinter!

Zahlreiche Deutsche leiden unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen, die häufig durch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle begleitet werden. Insbesondere nachts ein Alptraum – an Schlaf ist mit diesen Missempfindungen kaum zu denken. Was viele nicht wissen: Oft stecken die Nerven dahinter. Durch Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes können diese gereizt oder geschädigt werden. Die Folge: Nervenschmerzen.

Nervenschmerzen richtig behandeln

Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung. Das bestätigen auch Mediziner der deutschen Gesellschaft für Neurologie¹. Denn viele Schmerzmittel bekämpfen Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich hingegen häufig um geschädigte oder gereizte Nerven. Mit dem Ziel, Nervenschmerz-Patienten zu helfen, entwickelten Experten ein wirkungsvolles Arzneimittel speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, das zugleich gut verträglich ist: Restaxil (Apotheke).



Nervenschmerzen in Füßen und Beinen treten häufig durch Diabetes auf. Dabei verschießt Blutzucker die versorgenden Gefäße der Nerven. Nährstoffe gelangen nur unzureichend zum Nerv, es kommt zu einem Nährstoffmangel und damit zur Schädigung des Nervs.

Gut zu wissen:

Auch bei Nervenschmerzen im Rücken, z. B. aufgrund eines Bandscheibenvorfalles, Unfalls oder des Ischias-Syndroms, bietet Restaxil wirksame Hilfe.



5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der darin enthaltene 5-fach-Wirkkomplex. Jeder

einzelne Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. Der Arzneistoff **Iris versicolor** kommt laut Arzneimittelbild etwa bei ziehenden und brennenden Schmerzen bis in die Füße zum Einsatz. **Gelsemium sempervirens** setzt wiederum im zentralen Nervensystem an. Auch bei plötzlich durchschießenden Schmerzen entlang der Nervenbahnen kann Gelsemium laut Arzneimittelbild Abhilfe schaffen.

Genial: Die natürlichen Schmerztropfen Restaxil haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Restaxil Tropfen auf pureSGP.de bestellen und bis zu 17% sparen!

bis zu 17% sparen!

pureSGP.de

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

¹Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 10.05.2023) • Abbildung Betroffenen nachempfinden
 RESTAXIL: Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

WIR SUCHEN ZUSTELLER! Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
 Verlage • Zustellorganisationen • Agenturen

FERIENJOBBER/ VERTRETUNG GESUCHT

Ideal für Schülerinnen und Schüler ab 13 Jahren und alle, die sich etwas dazu verdienen wollen.

Informiere und bewirb Dich unter:

☎ 0 61 04 / 4 97 00
 telefonisch oder per Whatsapp

oder schick Deine Bewerbung an:
zusteller@egro-direktwerbung.de

Spare bei jeder Buchung mit dem Code **DERTOURCAMP24** bis zu 20€
 Gültig für alle Buchungen vom 16. - 31.10.2024

Sentido Premium Camps & Villages

Erlebe Glamping in Italien in klimatisierten Camp-Lodges und Bungalows der Sentido Premium Camps – jetzt buchen und die besten Deals sichern.

<p>Adria - Lido di Spina Sentido Spina Premium Camp ★★★★★ 3 Nächte ab € 49 p.P.</p>	<p>Adria - Riccione Sentido Riccione Premium Camp ★★★★★ 3 Nächte ab € 79 p.P.</p>
<p>Toskana - Viareggio Sentido Tuscany Premium Camp ★★★★★ 3 Nächte ab € 89 p.P.</p>	<p>Gardasee - Desenzano del Garda Sentido Lago di Garda Premium Village ★★★★★ 3 Nächte ab € 239 p.P.</p>

Für alle Angebote gilt: Frühstück, Halbpension und Vollpension zubuchbar.

Im Reisebüro, auf www.dertour.de und telefonisch 069 153 22 55 33

MACHT URLAUB

Jetzt zugreifen - MEGA SPAREN

BEST DEALS

- Die GRÖSSTEN MITNAHMEMÄRKTE zwischen Würzburg und Darmstadt
- BESTPREISE auf das komplette Sortiment
- Mehr als 35 JAHRE in der Region

BIS ZU
35%*
MEGA-RABATT AUF
MÖBEL UND
MATRATZEN

BIS ZU
50%*
MEGA-RABATT AUF
FREI GEPLANTE
KÜCHEN

+6,5%
ZUSÄTZLICH
BEST DEALS-RABATT
AUF ALLES



~~139.-~~
59.90

SALLY 2 Kommode.
Weiß matt, 3 Türen/2 Schubkästen,
BxHxT: ca. 106x76x35 cm.

TOP-
PREIS



~~179.-~~
89.90

BULLET Gaming-Schreibtisch.
Schwarz Carbon Dekor, BxHxT: ca. 119x78x60 cm, mit Beleuchtung.



~~189.-~~
99.90

BAYOR Chefessel.
Bezug: PU+Mesh schwarz, gepolsterte Armlehnen, Gestell mit Gaslift, höhenverstellbar.



ELLA Wohnwand.
Fronti Hochglanz weiß, Korpus weiß
matt, BxHxT: ca. 240x190x42 cm.
Ohne Beleuchtung
~~399.-~~

199.-

elektr. Sitztiefenverstellung
GESCHENKT!

~~1499.-~~
699.-

GROSSE FARB-
AUSWAHL ZUM
INDIVIDUELLEN PREIS

CHRISTEL Polstergarnitur.
Ottomane rechts, Bezug Microfaser dunkelgrau, ca. 255x180 cm
Stellfläche, mit elektrischer Sitztiefenverstellung,
inkl. Rücken- und Zierkissen.

CHARLINA Drehtüreschrank.
Artisan Eiche Nachbildung/Anthrazit,
Mitteltüre mit Spiegel, 2 Schubkästen,
BxHxT: ca. 120x197x54 cm.

~~319.-~~
179.-

~~19.99~~
ab **12.99**
KANSAS Kopfkissen.
100% PES, Bezug: 100% PES, Markenhohlfaser, kochfest.
Ca. 40x80 cm, Füllung: 370 g ~~19.99~~ **12.99**
Ca. 80x80 cm, Füllung: 800 g ~~29.99~~ **19.99**

~~22.99~~
9.99
MATHILDA
Renforce-Bettwäsche.
Ca. 135x200 cm,
50% BW, 50% PES.

ELIN Boxspringbett.
Bezug Webstoff grau, 4-Sterne-Schlaf-
komfort, Liegefläche ca. 120x200 cm,
Komforthöhe 63 cm, Box mit Bonell-
feder-kern/Bonellfederkernmatratze /
PU-Schaumtopper, mit Bettkasten.



~~1199.-~~
799.-

Bettkasten
GESCHENKT!



WINNIE 8 Top-Moderne Anbauküche.
Fronten in Dekor weiß und Eiche astig Nachbildung,
ca. 230x245 cm. Super ausgestattet mit Elektrogeräten
und Einbauspüle. Ohne Beleuchtung.

ERWEITERUNGSFÄHIG

INKLUSIVE
Geräteausstattung
von PREMIERE
Herd-Set
225063 / EEK** A
Kühlschrank
361726 / EEK** E
Dunstabzug
372867-3 / EEK** A

Geschirrspüler
gegen Aufpreis

~~2899.-~~
1999.-

FASHION Kombiservice.
Spülmaschinen- und mikrowellengeeignet, Steinzeug.



~~39.90~~
34.90

~~99.90~~
je **59.90**

CLEA 1 Schwingstuhl. Bezug Webstoff
dunkelgrau, mit Keder schwarz, Gestell Rundrohr schwarz matt.

~~229.-~~
119.-

MANIKA 22 Esstisch.
BxHxT: ca. 80(136)x
79x80 cm, Dekor weiß
matt, beidseitig
ausziehbar.

Ausziehbar
bis 136 cm

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag: 10.00 - 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

WhatsApp Service
0160 2567647

Folgen Sie uns

Besuchen Sie uns online: www.mobile-wohnpass.de

MOBILE
DER WOHN-SPASS

424AM

Alle reduzierten Vorzugspreise nur gültig bei Abholung und Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm der Kempf-Mobile PremiumCard. Alle Artikel ohne Deko, Modell-, Farb- u. Maßabweichungen sowie Preisrisikotümer u. Liefermöglichkeiten sind vorbehalten. Alle Betten ohne Rahmen, Auflagen & Deko. Alle Maße sind Ca.-Maße. Alle Preise sind Barabholpreise. FR Promotion GmbH, Aschaffenburg/Nikheim. *EEK=Energieeffizienzklasse. **Rabatt gerechnet auf unsere Hauslistenpreise des jeweiligen Herstellers bzw. unverbindliche Hersteller-Preisempfehlung und nur auf frei geplante Küchen. Gültig nur bei Neuzufügen, ausgenommen Fundgrubenartikel, bereits reduzierte Ware, Top-Artikel und alle Angebote aus unserer aktuellen Werbung oder Anzeigen, sowie Artikel der Hersteller Seil, Miele, Gaggenau, Team 7, Leicht, Liebherr, Quooker, Bora, Flexa, Ekomer, Livin, Joop, B-Collection, Schöner Wohnen, Leonardo Bad, Nardi, Bücher u. Elektrokleingeräte sowie Gartenmöbelbestellware. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Streichpreis für Boutique- und Fachsortimentsartikel entspricht dem günstigsten Gesamtpreis der letzten 30 Tage. Inkl. Barzahlungsrabatt. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Konditionen möglich. Weitere Infos in unseren Einrichtungshäusern oder unter www.mobile-wohnpass.de.

KICK OFF

WROCLAW PANTHERS **AT** FRANKFURT GALAXY

16. JUNI | **13:00 UHR**

PSD Bank Arena

DON'T MISS:
Power Party 10:00 Uhr

**GET YOUR
TICKETS!**



WWW.FRANKFURT-GALAXY.EU



PRIME TIME fitness



Frankfurt School



BUNDESWEHR



Frankfurter Rundschau





Asklepios Geburtshilfe Langen: Elterninfo am Nachmittag

(PM). Mit zusätzlichen sonntäglichen Informationsveranstaltungen bietet die geburtshilfliche Abteilung der Asklepios Klinik Langen ein weiteres Angebot für werdende Mütter und Väter. Der nächste Termin in der Reihe findet am Sonntag, 23. Juni, um 16 Uhr statt. Dabei stellt sich nicht nur das ärztliche und pflegerische Team rund um Chefarzt Dr. Eckart Krapf vor,

sondern die Teilnehmer lernen die Geburtshilfliche Station sowie die Kreißsäle kennen und erhalten wichtige Informationen über die Abläufe einer Geburt in der Langer Klinik. Anmeldung & Information unter Tel.: 06103 / 912-61507 oder gyn.langen@asklepios.com, sowie www.asklepios.com/lang/geburtshilfe

Foto: Asklepios

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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 22

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

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

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





Das Publikum sitzt ganz nah an der Theaterbühne, hier bei „Romeo und Julia“ 2016.

Foto: djd-k/Kulturamt Feuchtwangen/Nicole Brühl

Krimi im Kreuzgang

Die Festspielstadt Feuchtwangen lädt ein zum Sommertheater

(DJD-K). Zwei geisterhaft knorrige Kornelkirschbäume beherrschen die Bühne, unter den romantischen Arkaden lauern geheimnisvolle Schatten und dahinter ragt das mächtige Gemäuer der riesigen Stiftskirche in den Himmel. Die lebendige Kulisse im alten Klostergarten verschlägt den Besuchern der Kreuzgangspiele Feuchtwangen schon den Atem, bevor das Theater überhaupt beginnt.

Die sommerlichen Festspiele im ehemaligen Benediktinerkloster zählen zu den ältesten Freilichttheatern in Deutschland, seit 1949 locken sie jedes Jahr zehntausende Zuschauer von nah und fern nach Feuchtwangen. Die fränkische Fachwerkstadt liegt südwestlich von Nürnberg an der Romantischen Straße, einer der beliebtesten deutschen Ferienstraßen. Auf dem Festspielprogramm stehen auch in diesem Jahr sechs große Inszenierungen, sowohl klassische Dramen und Komödien als auch moderne Stücke und Kindertheater.

Auf der Höhe der Zeit

„Unser Sommertheater ist bildschön und macht Spaß, aber wir lesen die Stücke auch kritisch und heben sie auf die Höhe der Zeit“, erzählt die Dramaturgin Maria Wüstenhagen. Und so haben die Kreuzgangspiele in diesem Jahr für die Aufführung der tragischen Komödie „Der Besuch der alten Dame“ das Frauenbild des Autors Friedrich Dürrenmatt unter die Lupe genommen. „Wer ist diese mysteriöse Dame? Was hat es

auf sich mit den Schatten der Vergangenheit?“ Im Theater die Vielfalt der menschlichen Perspektiven sichtbar zu machen, ist den Verantwortlichen dabei wichtig. Das wird auch in dem modernen Solo „Anne-Marie die Schönheit“ von Yasmina Reza zu erleben sein, die mit „Der Gott des Gemetzels“ Weltruhm erlangt hat. Denn sie hat den Monolog einer Schauspielerin ausdrücklich für einen männlichen Darsteller geschrieben. Dieses Stück kommt am kleineren Spielort des Festivals auf die Bühne, im idyllischen Nixel-Garten an der Stadtmauer. Die Festspielsaison läuft in diesem Jahr noch bis zum 11. August, unter www.feuchtwangen.de ist das Programm zu finden.

Komödie und Kindertheater

Einen besonderen Coup verspricht die Inszenierung von Agatha Christies raffinierter Krimikomödie „Mord im Orientexpress“: Hier wird der Feuchtwanger Kreuzgang zum Eisenbahnwaggon, in dem der Meisterdetektiv Hercule Poirot auf freier Strecke einen Mordfall ermittelt. Für Kinder ab fünf Jahren wird „Ronja Räubertochter“ von Astrid Lindgren gespielt, wobei das historische Kloster eine eindrucksvolle Räuberburg abgibt. Im lauschigen Nixel-Garten erleben die ganz Kleinen ab drei Jahren das poetische Schauspiel „Der Regenbogenfisch“. Und Jugendliche ab 13 Jahren gehen im Theaterprojekt „#Faust/Zwei Seelen“ mit Goethes berühmtem Drama auf einen Selbstfindungstrip.

Krafttraining trägt zu Entwicklung bei

(DRM). Eines bereits vorweg: Wer erst im Jugendalter oder als Erwachsener mit Kraftsport anfängt, ist eigentlich schon spät dran. Der Grund: Je früher Bewegung zum Alltag gehört, desto besser ist das für die Entwicklung von Körpergefühl und für das Selbstverständnis für Bewegung.

Dass Kraftsport nicht immer direkt mit Hanteln und schweren Gewichten gleichgesetzt werden muss, zeigen schon jetzt viele Übungen und Spielformen für Heranwachsende im Kleinkindalter. "Spielerisches Krafttraining" wie Klettern oder Toben empfehlen Experten daher schon recht früh. Auch gegen ein

leichtes Krafttraining mit Gewichten bereits im Kindesalter spricht nichts. Ganz im Gegenteil - die neuromuskuläre Zusammenarbeit kann dadurch sogar noch effektiver trainiert werden als in späteren Lebensjahren. Die Behauptung, das Krafttraining das Knochenwachstum negativ beeinflusst, ist ein Gerücht, das sich hartnäckig hält. Es konnte nie wissenschaftlich belegt werden. Bewegungswissenschaftler gehen aktuell sogar von dem Gegenteil aus. Demnach trage Krafttraining in jungen Jahren zum Wachstum der Knochen bei, vergrößere die Knochensubstanz und verbessere damit automatisch die Statik des Körpers.

19. JUNI
2024
18.00 Uhr



Vortrag für Patienten & Interessierte

UNERTRÄGLICHE SCHMERZEN

Wie hilft eine Schmerztherapie?

Neue Stadthalle Langen, Tagungsraum 2,
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

Peter Kriegsmann,
Oberarzt der Klinik für Anästhesie &
interdisziplinäre Intensivmedizin

Anmeldung und Information unter:
anmeldung.langen@asklepios.com
Tel.: 06103 / 912 - 614 66
www.asklepios.com/langen



Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Eine
Anmeldung
ist
erforderlich.

Wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner für Kreuzfahrten aller Reedereien durch die ganze Welt und Ihr Partner für begleitete Gruppenreisen!



marena[®]
KREUZFAHRTEN



**ISLAND,
GRÖNLAND,
KANADA &
NEW YORK**

27.7.2024
Norwegian Star
ab € 1.528,- / Pers.



**ATHEN,
SANTORIN,
MYKONOS &
ISTANBUL**

4.7.2024
Norwegian Getaway
ab € 1.272,- / Pers.



**HONGKONG,
THAILAND &
VIETNAM**

20.1. + 10.2.2025
Norwegian Spirit
ab € 1.167,- / Pers.



**CURAÇAO,
MIAMI,
HARVEST CAYE,
COZUMEL &
ROATÁN**

Verschiedene Abfahrten
zwischen 18.1. bis 20.4.2025
Norwegian Escape
ab € 863,- / Pers.

Norwegian Cruise Line (NCL) steht für maximale Freiheit auf See. An Bord der 20 modernen Kreuzfahrtschiffe finden Sie ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm mit preisgekröntem Entertainment genauso wie Ruhe und Entspannung. Immer inkludiert sind vielfältige Restaurant-Erlebnisse wie die Hauptrestaurants, in denen Sie täglich Mehrgangmenüs auswählen können, Buffets mit Live-Cooking und Snack-restaurants. Der deutschsprachige Gästeservice umfasst u. a. die Verfügbarkeit von einer deutschsprachigen Hostess, deutscher Menükarten und dem deutschsprachigen Tagesprogramm Freestyle Daily. Noch mehr Freiheit und Flexibilität erhalten Sie mit Free at Sea. Basierend auf der Länge Ihrer Kreuzfahrt erhalten Sie ein Premium Getränkepaket während der gesamten Kreuzfahrt mit unbegrenzten alkoholischen und nicht-alkoholischen Markengetränken, während mit dem Spezialitätenrestaurantpaket einmalige Gourmet-Erlebnisse auf Sie warten. Sie erhalten außerdem Rabatte auf Landausflüge und können auch auf See per WLAN mit Freunden und Familie in Kontakt bleiben. All das gegen einmaligen Aufpreis ab € 149 pro Person. Sprechen Sie Ihre NCL-Experten bei Marena Kreuzfahrten an, um weitere Einzelheiten zu erfahren.

Marena begleitete Gruppenreisen

19.08.24 – 03.09.24 / 15 Tage	Sri Lanka	€ 2.998,- / Pers.
18.10.24 – 03.11.24 / 16 Tage	Südstaaten Busreise & Kreuzfahrt Karibik	ab € 5.399,- / Pers.
18.11.24 – 04.12.24 / 17 Tage	Jeep-Safari Tansania & Baden Sansibar	€ 5.899,- / Pers.
07.12.24 – 12.12.24 / 6 Tage	Fluss-Kreuzfahrt vorweihnachtliches Holland	ab € 1.098,- / Pers.
17.12.24 – 22.12.24 / 6 Tage	Fluss-Kreuzfahrt auf dem Rhein nach Straßburg	ab € 759,- / Pers.
04.01.25 – 24.01.25 / 21 Tage	Im deutschen Reisebus durch Chile & Machu Picchu	ab € 6.998,- / Pers.
26.02.25 – 16.03.25 / 19 Tage	Tokyo und Kreuzfahrt um Japan & Taiwan	ab € 4.998,- / Pers.
03.04.25 – 08.04.25 / 6 Tage	Fluss-Kreuzfahrt Tulpenblüte-Holland	ab € 699,- / Pers.

Persönliche Beratung und Reisebuchung

Marena Kreuzfahrten
Inh. Peter Scholtis
Franz-Gruber-Platz 18
64859 Eppertshausen
Telefon 06071 922530
willkommen@marena-kreuzfahrten.de
www.marena-kreuzfahrten.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 09:00 Uhr bis 17:00Uhr
oder nach Vereinbarung.

Fordern Sie unter Telefon 06071 922530
die ausführliche Reisebeschreibungen an
oder im Internet unter
marena-kreuzfahrten.de/marena-specials



Lernen Sie Marena Kreuzfahrten kennen beim

Marena Sommer-Grillfest

Samstag 22. Juni 2024 von 11 – 18:30 Uhr

Auf dem Vorplatz der Bürgerhalle in 64859 Eppertshausen, Waldstraße 19

Unsere Partner haben folgende Vorträge für Sie vorbereitet:

11:45 Uhr	AIDA Cruises	14:45 Uhr	WWG – Chile/USA
12:20 Uhr	MSC Cruises	15:45 Uhr	Royal Caribbean
13:00 Uhr	A-Rosa Fluss	16:15 Uhr	reisewelt –
13:30 Uhr	Cunard Kreuzfahrten		Sri Lanka/Tansania
14:05 Uhr	nicko Cruises		

SIE SIND VON UNS HERZLICH EINGELADEN

Melden Sie sich an: Telefon 06071 92 25 30 und reservieren sich Ihre Bons für Ihr kostenloses Steak oder Würstchen und Ihre Getränke!



Rhein Main Verlag

21 Zeitungen **30** Ausgaben **718T** Haushalte

ECHT **LOKAL** REGIONAL

NEWS

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

Verlagshaus Taunus MEDIEN GMBH

mein südhessen

EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG **OBERTSHAUSEN**
Unsere Heimat

Odenwälder Journal

MÜNSTERER ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



23. JUN 2024
Beginn 16 Uhr

INFOABEND GEBURTSHILFE

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Die Geburt eines Kindes ist ein natürliches und sehr persönliches Ereignis. Die geburtshilfliche Klinik der Asklepios Klinik Langen lädt Sie herzlich zum Infoabend ein. Chefarzt Dr. Krapfl und sein Team präsentieren die Abläufe einer Geburt und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Anmeldung & Information unter:
Tel.: 06103 / 912-615 07

gyn.langen@asklepios.com
www.asklepios.com/langen

ASKLEPIOS
KLINIK LANGEN

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Trockenobst ja, aber bitte in Maßen

(DRM). Getrocknetes Obst wie Bananenchips oder Dörripflaumen ist ein gesunder Snack für zwischendurch – aber nur, wenn die Früchte in Maßen genossen werden.

Durch den Trocknungsprozess verlieren die Früchte einen Großteil ihres Wassergehalts, wodurch ihre Nährstoffkonzentration steigt. Getrocknete Aprikosen sind besonders reich an Vitamin A, insbesondere in Form von Beta-Carotin, welches im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Dieses Vitamin ist essenziell für die Sehkraft, das Immunsystem und die Hautgesundheit. Rosinen und getrocknete Feigen enthalten eine Vielzahl von B-Vitaminen, darunter Vitamin B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure) und B6 (Pyridoxin).

Diese Vitamine sind wichtig für den Energiestoffwechsel, die Nervenfunktion und die Bildung roter Blutkörperchen. Rosinen, getrocknete Feigen und getrocknete Aprikosen enthalten hohe Mengen an unlöslichen Ballaststoffen, die die Darmbewegung fördern und Verstopfung vorbeugen. Diese Art von Ballaststoffen fügt dem Stuhlvolumen hinzu und hilft, Abfallprodukte effizienter durch den Verdauungstrakt zu bewegen. Getrocknete Pflaumen (auch als Trockenpflaumen bekannt) sind eine gute Quelle für Vitamin K, das eine Schlüsselrolle bei der Blutgerinnung und der Knochengesundheit spielt. Sie sind besonders reich an löslichen Ballaststoffen, die helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und den Cholesterinspiegel zu senken.

Anzeigen | Markt

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

Frau Danna 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, Kostentl. Beratung. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

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

Sammlerin Amalia kauft Pelze, Nerze, Silberbesteck und Uhren aller Art. Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Briefmarken, Kleider, Bernstein, Münzen, Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Teppiche, Bilder, Ölgemälde, Möbel, Porzellan, Leder- und Krokotaschen, Krüge, Modeschmuck, Gardinen, Puppen, Orden, Figuren, komplette Nachlässe auch Haushaltsauflösungen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, 100% seriös und diskret. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie kostenlose Werteschätzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

Herr Leibniz kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und 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

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 10% online Rabatt mit dem Code db149 + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-149 www.dachbleche24-shop.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. Werschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Stellen

Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 06104-4970-32

Pflege und Betreuung Daheim, da kann ich Ihnen helfen! Seit 7 Jahren kümmere ich mich um ältere Menschen. Ich koche, putze, helfe beim An- und Auskleiden und verrichte sonstige Aufgaben im Haushalt zuverlässig. ☎ 0621-18060334, 01579-2452024

Partnersuche

Karin, 78 Jahre jung, wohne hier ganz allein, bin eine warmherzige, bescheidene Frau, mit guter Figur u. etwas mehr Oberweite, ich kann gut haushalten u. koche für mein Leben gern, als Witwe fällt mir das Alleinsein sehr schwer, ich suche pv einen bodenständigen Mann (Alter egal), habe ein Auto u. bin nicht ortsgelassen. Sie erreichen mich **Tel. 0160 - 7047289**

≡ **120 km Draht und Gitter**
≡ **1900 Türen und Tore am Lager**

DRAHT WEISSBÄCKER

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG
Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg
Tel. (06071) 98810
Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de
E-Mail: draht@weissbaecker.de

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore · Drehkreuze
- Schranken · Türen · Pfosten
- Sicherheitszäune · Tore
- Mobile Bauzäune · Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen · Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

Beilagen-Hinweis

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

Aldi, Burger King, Edeka, Expert Klein, Getränke Gotta, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Malteser Hausnotruf, Möbel Kempf, Möbel Roller, Mobile, Netto, Norma, Penny, POCO, REWE, Ring Apotheke Raunheim, Toom Baumarkt, Zimmermann

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

**WIR SUCHEN SCHÜLER ALS
ZEITUNGSZUSTELLER
(m/w/d)**

Tel.: 06104 - 49 70 90

WhatsApp: 06104 - 49 70 90

E-Mail: zusteller@egro-direktwerbung.de

So besserst Du,
Dein Taschengeld
auf.

EGRO
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06104 66720-40 - info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 718.228

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: Gesamtpreisliste Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, 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.

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 Werbebotschaftsaufkleber 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

Tiere der Woche

Grafik: freepix



HTB (PM). Mortimer wurde vor 5 Monaten aus einer Tötungsstation gerettet. Er ist eine Seele von Hund. Wirklich nur lieb. Er versteht sich mit Hunden und Katzen, Kinder liebt er sowieso.

Mortimer ist 3 Jahre alt, 46 cm groß und wiegt 17 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Weitere Informationen unter
Hoffungsvolle Tierblicke e.V.
www.htb-ev.de
Tel. 06068 – 4785493 oder
0162 - 2939838

Foto: HTB

Mortimer



SELIGENSTADT (PM). Pizza braucht viel „Auftauzeit“. Pizza wurde wohl bei einem Umzug zurückgelassen und nach einiger Zeit vom TSV Seligenstadt eingefangen.

Sie ist eine sehr hübsche Langhaar-Mix-Katze. Pizza ist ruhig und zurückgezogen und braucht lange, um Vertrauen zu finden und sich streicheln zu lassen. Hat sie Zutrauen gefasst, liegt sie gerne auf dem Schoß ihres Menschen oder neben ihm und genießt die Streicheleinheiten in vollen Zügen. Ihre neuen Besitzer (Einzelperson, Paar; Kinder sollten schon älter sein) müssen bereit sein, Pizza viel Zeit zu gewähren, um sich einzugewöhnen. Einen kätzischen Mitbewohner braucht sie nicht. Ein vernetzter Balkon sollte vorhanden sein.

Fotos: TSV

Mehr Informationen zu Pizza erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>; per Tel. 06182-26626 ODER auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de

CIDP im Berufsalltag Offenheit fördert Akzeptanz und Unterstützung

„Bei der Arbeit habe ich sehr viel Unterstützung erfahren. Man hat mir nie das Gefühl gegeben, jetzt bist du hier fehl am Platz. Sondern im Gegenteil...“, beschreibt Joachim seine Erfahrungen mit der chronischen inflammatorischen demyelinisierenden Polyneuropathie (CIDP) am Arbeitsplatz. Joachim hat bereits seit seiner Kindheit mit Schmerzen in den Beinen, der Hüfte und im Rücken zu kämpfen. Bei der Autoimmunerkrankung CIDP greift das Immunsystem fälschlicherweise die schützende Hülle der Nervenfasern, die Myelinscheide, an. Dadurch kommt es zu einer Störung der Signalweiterleitung in den Nervenfasern.

„Mein Weg war sehr lang“ – Joachims Diagnose wurde erst gestellt, als er bereits, wie heute, in einem Automobilkonzern tätig war. Schon bevor er den Namen seines Leidens kannte, ist er offen und ehrlich mit seinen Einschränkungen umgegangen – eine Eigenschaft, die ihn und

sein Arbeitsleben bis heute prägt. Mit „Hör zu, ich verliere meine Kraft“ ging er aktiv auf seinen Vorgesetzten zu – so konnten sie gemeinsam Lösungen entwickeln.

„Man darf sich nicht entmutigen lassen, man muss dranbleiben. Wichtig ist, dass die Diagnose sehr früh gestellt wird, bevor es wirklich Nervenschäden gibt. Und, dass die wichtige Therapie dann so schnell wie möglich eingeleitet wird, um agil zu bleiben.“ Direkt nach der Diagnosestellung bekam Joachim eine intravenöse Immunglobulin-Behandlung, die im Krankenhaus durchgeführt wurde. Nach 3 Jahren ist er auf eine subkutane Heimselbsttherapie umgestiegen. Für Joachim war die Umstellung ein bedeutender Gewinn an Lebensqualität, auch weil er jetzt nicht mehr auf Termine im Krankenhaus angewiesen ist.



Joachim lässt sich nicht entmutigen.

Sie finden online diese und weitere Patientengeschichten und Podcasts rund um das Thema CIDP und den Umgang mit der Erkrankung sowie weitere hilfreiche Informationen zu CIDP.



www.leben-mit-cidp.de/patientengeschichten



www.leben-mit-cidp.de/podcast

ANZEIGE

toom sucht Deutschlands beste Platzwarte Jetzt mitmachen und auf tolle Gewinne freuen!

Hobbyfußballer und Vereinsmitglieder aufgepasst! toom sucht die besten Platzwarte deutscher Amateurfußballvereine. Das ist die Gelegenheit, eurem Platzwart „Danke“ zu sagen.

Sie mähen den Rasen, haben alle Maulwürfe im Griff und sind die gute Seele des Vereins – sie sind die wahren Helden des Platzes: die Platzwarte im Amateurfußball. Ab 18. Mai haben Vereine aus ganz Deutschland die Möglichkeit, ihre Platzwarte auf toom.de zu nominieren und anschließend für sie zu voten. Mitmachen lohnt sich! Denn die Gewinner und Gewinnerinnen erhalten einen persönlichen toom Einkaufsgutschein im Wert von 500 Euro und einen 5.000 Euro Gutschein für ihren Verein. Damit steht den nächsten DIY-Vorhaben auf dem Platz nichts mehr im Wege. Und das ist noch nicht alles: Unter allen teilnehmenden Vereinen verlost toom 50 Trikotsätze.

Im Anschluss an die Bewerbungsphase findet für drei Wochen das deutschlandweite Voting statt, bei dem aus allen

Nominierungen gewählt werden kann.

Dabei kann täglich neu abgestimmt werden. Alle teilnehmenden Vereine können über eine Microsite außerdem ordentlich Werbung für ihre Kandidaten machen. Auch das Voting lohnt sich! Denn unter allen Teilnehmenden werden Preise im Gesamtwert von 150.000 € verlost.

Nach der Votingphase bekommen die Platzwarte aller Bundesländer endlich die Bühne, die sie verdient haben.

Die 16 Gewinnübergaben finden jeweils im nächstgelegenen toom Baumarkt statt.

Also los: Bis 21. Juni auf toom.de/ platzwarte gehen und euren Platzwart nominieren! Wichtig ist aber: Die Platzwarte müssen der Anmeldung erst zustimmen, bevor die Bewerbung online geht. Viel Glück!

Vollständige Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise auf toom.de/platzwarte



ANZEIGE

myjob.de

Mein Job & Ich

Traumjob finden.

Egal wo.

Egal wann.

AYLUX®
SONNENSCHUTZSYSTEME

GROSSE
EM-AKTION



15%
RABATT

AUF ALLE
GLAS-TERRASSENDÄCHER

bei vorlage dieses Coupons
in Ihrer Aylux Filiale



10%
RABATT

AUF ALLE BESCHATTUNGEN



SCAN ME

15%
RABATT

AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER
BSP. TRENDLINE 5X3M

4.676€ 3.974€
inkl. 19% MwSt

Schneelastzone 2 - 0.85kN/m2

Bei vorlage dieser Beilage
15% in Ihrer Aylux Filiale sichern!

*gültig bis zum 22.06.2024 nur in der Filiale
*zzgl Montagekosten
*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar
*Abb. ähnlich

- ✓ Persönliche Beratung
- ✓ Hochwertige Materialien
- ✓ Maßanfertigungen
- ✓ Made in Germany

AYLUX FRANKFURT
★★★★★ 4,8
Assar-Gabrielsson-Straße 15
63128 Dietzenbach
Tel.: +49 (0)6074 - 8456 550
E-Mail: frankfurt@aylux.de
Webseite: www.aylux.de

