

mein süd Hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!
www.rheinmainverlag.de

31. August 2024

Das Leben in und um Seligenstadt – Auflage 17.381



DAHLER

Provisionsfrei: Sofort bebaubare,
voll erschlossene Grundstücke

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

Mehr erfahren:



Zur neuen Figur in 4 Wochen

VITA NOVA

WWW.VITANOVA.DE

Am Schwimmbad 3, 63500 Seligenstadt
Tel.: 06182-2 59 44



für nur
49€



Wir sind aktuell auf der Suche nach

Pflegefach-/Pflegehilfskräften m/w/d
und Hauswirtschaftskräften m/w/d

Die Vorteile liegen auf der Hand:

- Familiäres Arbeiten in einem TOP-Team
- 5-Tage-Woche und 32 Tage Urlaub
- 35-Stunden-Woche bei einer Vollzeitstelle
- Einsparprämie für kurzfristiges Einspringen
- Faires Gehalt nach Tariflohn
- Bonuszahlungen (Firmenkreditkarte)
- Beteiligung an den Kita-Gebühren
- Betriebliche Altersvorsorge
- Digitale- und zeitsparende Dokumentation
- Umfangreiche Einarbeitung
- Teamevents auf Arbeitgeberkosten
- Individuelle Tourenplanung mit ausreichender Zeit beim Kunden und vieles mehr!



**BEWIRB DICH JETZT unter
0 61 82 - 9 55 46 55**



Tiere der Woche

Tiere suchen ein
neues Zuhause.



Grafik: Freepik

Seite 11

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

Med. Fußpflege

Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen
usw., Fußzonenmassage, Fuß-French-Nagelmodellage

Mobile Fußpflege

Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touarha · Tel. 06182/992360 · Mobil: 01577-3751467
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflegestudio.de



SIE HABEN EIN PROBLEM, WIR LÖSEN ES!



VORHER NACHHER




IHR PROFI RUND UMS HAUS

Wir arbeiten mit einem Hochdruckreiniger mit 80% Luft und 20% Wasser. Wir versiegeln den Stein mit einer Schutzmischung. Durch diese Versiegelung garantieren wir, dass Jahre kein Moos, keine Algen oder hartnäckiger Schmutz auftreten. Nach der Reinigung verfugen wir die Fugen auf Wunsch erneut mit verschiedenen Sandarten.

DIENSTLEISTUNGEN:

- Pflasterreinigung aller Art
- Terrassenreinigung aller Art
- Fassade- / Dachreinigung
- Renovierungsarbeiten aller Art
- Holz streichen
- Haushaltsauflösungen
- Gartenarbeit aller Art
- Gartengestaltung
- Entsorgung von Bauschutt, Holz usw.
- Fliesen abstemmen / erneuern
- Tapeten entfernen
- Pflasterverlegung

Weiteres auf Anfrage

SOMMER-AKTION 20%

Unsere Arbeit steht für 100 % Kundenzufriedenheit!

KOSTENLOSE BERATUNG UND PROBE VOR ORT

Tel. 06106/2791922

www.christians-hausmeisterservice.de
info@christians-hausmeisterservice.de
 63110 Rodgau • Hochstädter Str. 16

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

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Möbel Kempf

BIS ZU 50%*
RABATT AUF FREI GEPLANTE KÜCHEN

BIS ZU 73%*
RABATT AUF AUSSTELLUNGS-MÖBEL

BIS ZU 20%*
RABATT

BIS ZU 35%*
RABATT AUF MÖBEL UND MATRATZEN

MONDO®
LEEDS
Boxspringbett

~~3730.-~~
1999.-

Beachten Sie unsere TOP-ANGEBOTE innenliegend!

Alle reduzierten Vorzugspreise nur gültig bei Abholung und Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm der Kempf-Mobile PremiumCard. Alle Artikel ohne Deko. Alles Abholpreise. *EEK=Energieeffizienzklasse *Details s. im Möbelhaus.

35 Enjoyhotels in
den Niederlanden, Belgien
und Deutschland.

enjoyhotels.de
All-Inclusive-Urlaub



5 Tage All-Inclusive
mit eigenen PKW!

5 Tage All-Inclusive-Urlaub

Unterkunft + Essen + Trinken + Unterhaltung

Wohin reisen Sie dieses Jahr? Enjoyhotels begann vor 30 Jahren mit einem All-Inclusive-Hotel in Deutschland. Jetzt, 30 Jahre später, können Sie aus 35 Hotels wählen. Unsere All-Inclusive-Hotels befinden sich in den schönsten Urlaubsregionen der Niederlande, Belgiens und Deutschlands.

Lassen Sie sich beraten oder buchen Sie direkt unter **03222-1096089**

Siedlinghausen - Winterberg SAUERLAND

Enjoyhotel Marleen

5 TAGE AB 199⁹⁵€ p.p.

Bocholt MÜNSTERLAND

Enjoyhotel Am Erzengel

5 TAGE AB 239⁹⁵€ p.p.

Lügde TEUTOBURGERWALD

Enjoy Landhotel Lippischer Hof

5 TAGE AB 239⁹⁵€ p.p.

Goslar-Hahnenklee HARZ

Enjoyhotel Harz

5 TAGE AB 209⁹⁵€ p.p.

Kestert MITTELRHEINTAL

Enjoyhotel am Rhein

5 TAGE AB 204⁹⁵€ p.p.

Greetsiel OST-FRIESLAND

Enjoyhotel Greetsiel

5 TAGE AB 259⁹⁵€ p.p.

Wetzlar LAHNTAL - RIJN-MAIN REGIO

Enjoyhotel Bürgerhof Wetzlar

5 TAGE AB 209⁹⁵€ p.p.

Brilon SAUERLAND

Enjoyhotel am Kurpark Brilon

5 TAGE AB 249⁹⁵€ p.p.

Winterberg SAUERLAND

Enjoyhotel Sauerland (Winterberg)

5 TAGE AB 219⁹⁵€ p.p.

Für alle Enjoyhotels gilt:

- ✓ Empfang mit warmen Mittagessen oder Kaffee und Kuchen
- ✓ Tägliches Enjoy Frühstücksbuffet, warmes Mittagessen oder Lunchpaket
- ✓ 4 x Drei-Gänge-Dinner oder Abendbuffet
- ✓ Täglich alle Getränke kostenlos von 17:00 bis 24:00 Uhr (Erfrischungsgetränke, Fruchtsäfte, Bier, Wein, Schnaps, Apfelkorn)
- ✓ Freie Nutzung aller Hoteleinrichtungen
- ✓ Jeden Abend Entertainment, einschließlich Wandern / Musik / Quiz (oft mit Snacks)
- ✓ Keine Buchungs- oder Reservierungskosten

Der Ausgangspreis ist der niedrigste Preis für ein bestimmtes Ankunftsdatum. Die Preise variieren je nach Ankunftsdatum.

Weitere Enjoyhotels finden Sie unter **www.enjoyhotels.de** oder rufen Sie an: **03222-1096089**

Alle Fehler vorbehalten und exklusive aller lokalen Gebühren. 🍷 **Keine Buchungskosten**

Direkt vom Hersteller!

fran. frankenstolz®



Kissen - Decken - Matratzen - Lattenroste - Topper
Polsterbetten - Boxspringbetten

Werksverkauf Mainaschaff

www.frankenstolz.de

Industriestraße 1-3, 63814 Mainaschaff

Mo. - Fr. 09:30 - 18:00 Uhr, Sa. 09:00 - 17:00 Uhr
Tel. 06021 / 708 131



www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Welpenernährung Warum sie so wichtig ist

ANZEIGE

Wenngleich ein tapsiger Welpen an einen verspielt Hund erinnert: In Bezug auf seine Ernährungsbedürfnisse ist er weit von einem ausgewachsenen Tier entfernt. Laut Expert*innen wissen das viele Halter*innen jedoch nicht: So erhalten etwa 70% aller Welpen Nahrung für ausgewachsene Tiere. Ist die Nahrung jedoch nicht auf die Bedürfnisse eines Welpen angepasst, kann das langfristige gesundheitliche Probleme verursachen.



Foto: Royal Canin®

Im Vergleich zum ausgewachsenen Tier haben Welpen einen höheren Bedarf an Proteinen, Fetten sowie bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen. Leicht verdauliche Nahrung ist essenziell, weil das Verdauungssystem noch nicht ausgereift ist. Auch die Futtermenge sollten Halter*innen beachten. Überfütterung kann zu be-

schleunigtem Wachstum, Verhaltensauffälligkeiten und gesundheitlichen Problemen führen, wenn der Hund ausgewachsen ist. Unterfütterung wiederum kann Mangelerscheinungen und Entwicklungsverzögerungen verursachen.

Die Nahrungswahl sollte sich auch nach der Rasse richten. Bei Ernährungsfragen helfen Veterinär*innen gerne. Denn eine gute Ernährung in jungen Jahren legt den Grundstein für ein gesundes Hundeleben.

Royal Canin bietet hochwertige Nahrung für Hunde und Katzen an, die individuell an das Alter, den Lebensstil, die Größe, Rasse, Empfindlichkeiten und das Aktivitätsniveau angepasst ist, um die Bedürfnisse jedes einzelnen Tieres optimal zu erfüllen. Weitere Infos: www.royalcanin.com/de.

Die farbenfrohen Vape-Geräte bitte entsprechend entsorgen!

Elektrogeräte gehören nicht in den normalen Müll

SELIGENSTADT (RA). In letzter Zeit finden sich im Seligenstädter Stadtgebiet vermehrt achtlos weggeworfene Vape-Geräte, batteriebetriebene sogenannte Dampfer in bunten Farben mit lustigen Figuren drauf. „Wie alle E-Zigaretten sind sie batteriebetrieben, teilweise mit Akkus, und damit Elektrogeräte. Wenn sie leer oder kaputt sind gehören sie entweder zurück zu den Verkaufsstellen oder zur nächsten Sammelstelle für Elektroschrott. Auf keinen Fall gehören sie in den normalen Müll oder gar in Grünanlagen. Ein achtloses Wegwerfen der Dampfer verursacht Umweltschä-

den, die sehr leicht zu vermeiden sind. Darüber hinaus verführt die lustige bunte äußere Aufmachung Kinder dazu, sie aufzuheben und mit ihnen zu spielen. Daher kann ich nur dringend appellieren, Vape-Geräte auf keinen Fall einfach wegzuschmeißen, sondern sie entsprechend zu entsorgen. Weder beim Zurückbringen zur Verkaufsstelle noch bei uns beim Wertstoffhof fallen Gebühren an. Verstöße, ob von Privatpersonen oder von Händlern, werden hingegen mit einem Bußgeld belegt“, so Erster Stadtrat Michael Gerheim.

Foto: RA



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

**VEREIN
für KREBSKranke und
CHRONISCH Kranke
KINDER Darmstadt /
Rhein-Main-Neckar e.V.**



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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

EMS-Training – Eine Revolution im Fitnessbereich?



(DRM). EMS steht für Elektromyostimulation, eine Trainingsmethode, bei der elektrische Impulse verwendet werden, um die Muskeln zu stimulieren. Diese Impulse werden durch Elektroden geleitet, die an einem speziellen Anzug oder direkt auf der Haut angebracht sind. Das Ziel ist es, die natürlichen Muskelkontraktionen zu verstärken und somit das Trainingseffekt zu maximieren.

Wie funktioniert EMS-Training?

Während einer EMS-Trainingseinheit trägt der Trainierende einen speziellen Anzug, der Elektroden an strategisch wichtigen Muskelgruppen platziert hat. Ein EMS-Gerät sendet dann elektrische Impulse an diese Elektroden, was die Muskeln zur Kontraktion zwingt. Diese Impulse sind so abgestimmt, dass sie die natürlichen Kontraktionen des Körpers nachahmen und intensivieren. Dadurch werden mehr Muskelfasern gleichzeitig aktiviert als bei herkömmlichen Trainingsmethoden.

Vorteile von EMS-Training

1. Zeitersparnis: Eine EMS-Trainingseinheit dauert in der Regel nur 20 Minuten und kann dennoch genauso effektiv sein wie mehrere Stunden konventionelles Training. Dies macht

EMS ideal für Menschen mit einem vollen Terminkalender.

2. Effektivität: Durch die gleichzeitige Stimulation vieler Muskelgruppen wird ein Ganzkörpertraining erreicht. EMS-Training kann helfen, Muskelmasse aufzubauen, Fett zu reduzieren und die allgemeine körperliche Fitness zu verbessern.
3. Gezieltes Training: Die Intensität und die betroffenen Muskelgruppen können individuell angepasst werden, sodass spezifische Trainingsziele effizient erreicht werden können.
4. Schonend für die Gelenke: Da EMS-Training ohne schwere Gewichte auskommt, ist es besonders gelenkschonend und eignet sich auch für Menschen mit Gelenkproblemen oder Verletzungen.

Anwendungsbereiche

EMS-Training wird nicht nur im Fitnessbereich, sondern auch in der Physiotherapie und Rehabilitation eingesetzt. Es hilft Patienten, die nach Verletzungen oder Operationen ihre Muskeln wieder aufbauen müssen. Zudem wird es in der Sportwissenschaft zur Leistungssteigerung und in der ästhetischen Medizin zur Körperformung genutzt.

Nachteile und Vorsichtsmaßnahmen

Wie bei jeder Trainingsmethode gibt es auch beim EMS-Training einige Dinge zu beachten. Menschen mit Herzschrittmachern, Epilepsie oder anderen schweren gesundheitlichen Problemen sollten vor Beginn des Trainings einen Arzt konsultieren.

Außerdem kann es bei unsachgemäßer Anwendung zu Muskelkater oder in seltenen Fällen zu Muskelverletzungen kommen.

Fazit

EMS-Training ist eine innovative und effektive Methode, um die körperliche Fitness zu verbessern und spezifische Trainingsziele zu erreichen. Es bietet zahlreiche Vorteile, insbesondere für Menschen mit wenig Zeit oder speziellen Trainingsbedürfnissen. Mit der richtigen Anleitung und Anwendung kann EMS-Training eine wertvolle Ergänzung zu herkömmlichen Trainingsmethoden sein und eine neue Dimension im Fitnessbereich eröffnen.

04. SEPT
2024

18.00 Uhr



Vortrag für Patienten & Interessierte

WARUM RAUCHEN LUNGE UND GEFÄSSEN SCHADET & was dagegen hilft

Ev. Gemeindehaus Dudenhofen,
Kirchstr. 3, 63110 Rodgau

Prof. Dr. Dr. med. K. Donas, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie
Dr. med. Stein, Chefarzt der Klinik für Pneumologie

Anmeldung und Informationen unter:
Tel.: 06103 / 912-14 92
www.asklepios.com/langen

Eine
Anmeldung
ist nicht
erforderlich.



ASKLEPIOS
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

mein südhessen Die Mitmachzeitung am Wochenende! **Erste Hilfe**

Überfall, Verkehrsunfall110
 Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst112
 Polizeistation Seligenstadt0 6182 / 8 93 00
 Giftnotruf0 6131 / 192 40
 Ärztlicher Notdienst116 117
 Zahnärztlicher Notdienst018 05 / 60 70 11
 Evidensia Tierarztpraxis Seligenstadt0 6182 / 2 10 26
 Seelsorge-Telefon116 123
 Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen116 016
 Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch0800 / 22 55 530
 Asklepios Klinik Seligenstadt0 6182 / 83-0
 Emma-Klinik Seligenstadt0 6182 / 96 00
 Klinikum Aschaffenburg0 60 21 / 3 20
 Klinikum Hanau0 6181 / 2 96-0
 Sana Klinikum Offenbach0 69 / 8 40 50
 Ketteler Krankenhaus Offenbach0 69 / 8 50 50
 EVO-Störungsdienst Strom0800 / 80 60 30 30
 ZWO-Störungsdienst Wasser0 6106 / 6 99 50
 Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht0178 / 4 88 80 90
 Kartenverlust: Sperr-Notruf116 116
 Stadtverwaltung Seligenstadt0 6182 / 87-0

mein südhessen

NOTDIENSTE

31. August bis 6. September

31 FLORA-APOTHEKE FROSCHHAUSEN
 Seligenstädter Straße 1, Telefon 82 62 58

1 PARACELUS-APOTHEKE OFFENBACH
 Kaiserstraße 28, Telefon 0 69 / 88 89 87

2 LÖWEN-APOTHEKE BABENHAUSEN
 Fahrstraße 81, Telefon 0 60 73 / 25 34

3 NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM
 Hintergasse 11, Telefon 0 6106 / 36 66

4 FLORA-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
 Dreieichstraße 27, Telefon 0 6104 / 7 16 50

5 ADLER-APOTHEKE NIEDER-RODEN
 Puiseauxplatz 1, Telefon 0 6106 / 7 27 67

6 STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT
 Marktplatz 4, Telefon 33 08

www.rheinmainverlag.de
 Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen
 der KW 34

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

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

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



Ist der PC zu langsam? Aufräumen hilft

(DRM). Ordnung ist ein wichtiger Aspekt für ein stressfreies Leben. Das gilt auch für den eigenen PC.

Wer kennt es nicht? Man sucht etwas und durchwühlt dabei zahllose Schubladen, Kartons oder Papierstapel. Dabei sagt man sich immer wieder: Ab jetzt wird Ordnung gehalten, damit nie wieder etwas verloren geht.

Dieser gute Vorsatz für die eigenen vier Wände sollte auch für den heimischen PC gelten. Nicht nur, dass man Dateien schneller wieder findet, der Computer wird sich auch generell durch mehr Geschwindigkeit bedanken. Denn nicht immer liegt ein langsamer Rechner an einer veralteten oder kaputten Hardware. Oft sind Betriebssystem oder Festplatte einfach nur so zugemüllt, dass der PC in die Knie geht. Aber selbst, wenn noch kein Geschwindigkeitsverlust festzustellen ist, vergeudet man oft genug Zeit beim Durchforsten verschiedener Ordner.

Um den Rechner wieder leistungsfähiger zu machen und sich gleichzeitig viel Zeit beim Suchen zu sparen, gibt es einige nützliche Tipps.

Eine logische Ordnerstruktur erspart langes Suchen

Grundsätzlich sollte man alle Dateien in passenden Ordnern zusammenfügen. Dafür ist es hilfreich, sich ein Ordnungskonzept zu überlegen, das die Benennung der Dateien und Ordner regelt. Zudem soll das Konzept bei der Entscheidung helfen, welche Datei in welchen

Ordner kommt. Grundsätzlich kann schon mal in „Arbeit“ und „Privat“ unterschieden werden. Darin lassen sich dann weitere Unterordner einfügen, die für eine zusätzliche Systematik sorgen.

Doch nicht nur die Ordner sollten einer bestimmten Linie bei der Benennung folgen. Auch für die Dateien selbst ist es hilfreich, eine gewisse Systematik einzurichten. So kann man diese nach Datum oder Themenfeld benennen. Zudem sollte regelmäßig überprüft werden,

Ein Ordnungskonzept, das die Benennung der Dateien und Ordner regelt, ist hilfreich. Man kann grundsätzlich schon mal in „Arbeit“ und „Privat“ unterscheiden.

Foto: Tim Gouw / Pixabay

ob sich die Dateien immer noch im thematisch passenden Ordner befinden oder mittlerweile andere Ordner passender wären.

Aktuelle Dateien sind jedoch nicht die einzigen Verursacher von unnötigem Frust. Auch alte Programme haben immer noch Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Rechners. Wird wirklich jede Software, die auf dem Rechner installiert ist, noch benötigt oder findet sich die ein oder andere Karteileiche? Diese rauben Rechnerleistung und nehmen Platz auf der Festplatte weg.

Oft werden Programmreste zum Verhängnis

Daher ist es ratsam, regelmäßig die Programmliste zu durchforsten und rigoros auszumisten. Programme, die keine Verwendung mehr finden, werden direkt deinstalliert. Dabei gilt es jedoch zu beachten: Programme speichern durchgehend Informationen auf der Festplatte, welche auch nach der Deins-

tallation der betreffenden Software auf dem Rechner verbleiben. Hier eignen sich Reinigungsprogramme, die die Festplatte nach ebensolchen Programmresten durchforsten und – je nach Einstellung – direkt oder nach einer Bestätigung entfernen. Dabei sollte man jedoch darauf achten, welche Dateien entfernt werden. Wird eine falsche Datei gelöscht, kann unter Umständen der ganze Rechner eine Fehlfunktion aufweisen. Daher immer gut überprüfen, was wirklich entfernt wird.

Der Teufel liegt im Autostart

Zu guter Letzt lohnt sich auch immer ein Blick in den Autostart und die Registry. Fährt der Computer hoch, werden gleichzeitig einige Programme gestartet – der sogenannte Autostart. Oft nisten sich in dieser Liste auch Programme ein, die nicht systemrelevant sind. Dann ziehen sie nur unnötig Kapazitäten und verlangsamen das Hochfahren des Rechners.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, den Rechner ständig zu überprüfen, sei es manuell oder mit entsprechenden Tools. Der PC wird es mit besserer Leistung danken. Zudem erspart man sich vielleicht den Kauf eines teureren Neugeräts, das nach einer gewissen Zeit ebenfalls wieder vollgemüllt ist und dann dieselben Probleme aufweist.



Foto: Pexels / Pixabay



myjob.de Mein Job & Ich



Mediabberater (m/w/d) für unser Verlagsteam im Rhein-Main-Gebiet gesucht

Über uns:

Wir sind ein etablierter Verlag im Rhein-Main-Gebiet mit einem vielseitigen Portfolio, das sowohl unser wöchentliches Anzeigenblatt als auch eine breite Palette an digitalen Produkten umfasst. Unsere Mission ist es, lokale Unternehmen und die Gemeinschaft miteinander zu vernetzen und ihnen effektive, zielgerichtete Werbemöglichkeiten zu bieten. Der Rhein-Main-Verlag gehört zur EGRO Mediengruppe. Sie umfasst 11 Verlage, 7 Zustellunternehmen sowie 3 Agenturen. Wöchentlich erscheinen unter dem Dach der EGRO 53 regionale Zeitungstitel mit einer Auflage von 2,4 Millionen Exemplaren. Jährlich werden durch die Unternehmen der Mediengruppe über 1 Mrd. Prospekte an über 5 Millionen Briefkästen verteilt.

Deine Aufgaben:

- **Beratung und Betreuung:** Du betreust unsere Bestandskunden und berätst sie bei der optimalen Werbekampagne.
- **Neukundenakquise:** Du baust aktiv unser Kundenportfolio aus und begeisterst neue Kunden für unsere Medienprodukte.
- **Angebots- und Vertragserstellung:** Du erstellst maßgeschneiderte Angebote und Verträge, die auf die Bedürfnisse unserer Kunden abgestimmt sind.
- **Marktbeobachtung:** Du verfolgst die Entwicklungen auf dem Werbemarkt und identifizierst neue Trends und Potenziale.
- **Zusammenarbeit im Team:** Du arbeitest eng mit unserem Redaktionsteam und der Anzeigenabteilung zusammen, um die besten Lösungen für unsere Kunden zu entwickeln.

Das bringst du mit:

- **Erfahrung:** Du hast bereits Erfahrung im Verkauf oder in der Medienbranche gesammelt, idealerweise im Anzeigenverkauf. Auch Quereinsteiger sind herzlich Willkommen.
- **Kommunikationstalent:** Du bist überzeugend und kannst auf die Bedürfnisse unserer Kunden eingehen.
- **Eigeninitiative:** Du arbeitest selbstständig, zielorientiert und bringst deine Ideen aktiv ein.
- **Netzwerk:** Du verfügst über ein gutes Netzwerk im Rhein-Main-Gebiet und kennst die lokalen Gegebenheiten.
- **Flexibilität:** Du bist mobil und flexibel, um unsere Kunden auch vor Ort besuchen zu können.

Wir bieten:

- **Ein modernes Arbeitsumfeld:** Arbeite in einem dynamischen Team, das neue Ideen schätzt und fördert.
- **Attraktive Vergütung:** Ein faires Grundgehalt plus attraktive Provisionen und Boni.
- **Weiterbildungsmöglichkeiten:** Wir unterstützen dich in deiner beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung.
- **Unterstützung:** Ein starkes Team im Rücken und die Möglichkeit, in einem etablierten Unternehmen zu wachsen.
- **Flexibilität:** Gleitzeit und Homeoffice-Optionen.

Interessiert?

Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung! Bitte sende deine vollständigen Bewerbungsunterlagen inklusive Gehaltsvorstellung und frühestmöglichem Eintrittstermin per E-Mail an bernd.maas@egro-mediengruppe.de

Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

Telefon: 06104 667204 -0
www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Anzeigen | Markt

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

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

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 10% online Rabatt mit dem Code db149 + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-149 www.dachbleche24-shop.de

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

Herr Kunzmann 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

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

Kaufe Autos

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/- mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal. Bitte alles anbieten, Zahle bar und Fair. **24 Stunden erreichbar!** ☎ 06157/ 9168006 ☎ 0177/ 31 05303

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

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

Stellen

Nette Frau sucht neue Vollzeit Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich spreche Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur Langfristig! Mit eigene Schlafraum ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 06104-4970-90

Suche Unterstützung bei Gartenarbeiten in Langen. ☎ 0174 / 20 12 443

Partnersuche

Ich, Regina, 74 J., verwitwet und kinderlos, sehr gut aussehend, war lange Stationsschwester im Krankenhaus, bin sehr vielseitig, häuslich, ruhig und treu. Ich wünsche mir pv nochmal einen sympathischen Mann, der es ehrlich mit mir meint, am liebsten würde ich zusammen ziehen. ☎ 0157-75069425

Beilagen-Hinweis

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

Action, Adler, ALDI, Apotheke zum Löwen, Bauhaus, Bären Apotheke, Douglas, Edeka, Easy Apotheke, Einhorn Apotheke Langen, Esser Apotheke, Expert Klein, Globus, Hornbach, JYSK, KODi, LIDL, Marktkauf, McDonald's, Möbel Kempf, Möbel Roller, Netto, Norma, Penny, Polster Aktuell, POCO, Rossmann, Stadt Apotheke Seligenstadt, Sonnen Apotheke Rüsselsheim, Toom Baumarkt, Wüstenrot Bausparkasse, XXXLutz, Zimmermann

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

VEREIN
für KREBSKranke und
CHRONISCH Kranke
KINDER Darmstadt /
Rhein-Main-Neckar e.V.



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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

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

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

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.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber 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

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: 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.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr

Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandte Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH | Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen

Tiere der Woche



HTB (PM). Yacky und seine Freundin Nuca (oder ist es gar seine Schwester) wurden aus der Tötung gerettet. Solch „alte“ Hude haben dort gar keine Chance mehr lebend rauszukommen. Dabei sind beide nur lieb und dankbar. Sie sind absolut gesund, sehr verträglich

mit anderen Hunden und sogar eine Katze kann in ihrem neuen Zuhause sein. Beide sind leinenführig und sehr auf die Menschen fixiert. Nuca ist 10 Jahre alt, 40 cm groß und wiegt 9,3 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

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

TINO (PM). Der Verein „Tiere in Not Odenwald e.V.“ sucht ein Zuhause für EKTARINA.

Ektarina ist eine echt große Hündin im Neufundländer-Format, die im Juni 2023 geboren wurde. Ruhig, überlegt und souverän mag Ektarina es, stundenlang draußen zu liegen und ihren Hof zu bewachen. Kleine Hunde mag Ektarina überhaupt nicht, auch Katzen und Kleintiere sollte man nicht haben. Tiere in Not Odenwald kann sich aber gut einen großen souveränen Rüden an der Seite von Ektarina vorstellen. Ektarina braucht eine starke Führung und erfahrene Hundehalter, die auch ihr territoriales Verhalten richtig einschätzen können. Zweieinhalb Jahre hatte Ektarina ein Zuhause gefunden, dann hatten sich ihre Besitzer getrennt und keiner konnte sich mehr um die große, schwere Hündin kümmern. Voila - Seitdem ist Ektarina wieder bei Tiere in Not Odenwald!



Wenn Sie einmal EKTARINA kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf www.tiere-in-not-odenwald.de informieren. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass aufgrund der derzeitigen Situation ein Kennenlernen nur nach einer telefonischen Absprache erfolgt.

Foto: TINO

Tiere in Not Odenwald e.V. | Tel. 06063/939848
www.tiere-in-not-odenwald.de

Nike – ein Kalifornier-Kaninchen

TSV SELIGENSTADT (PM). Nike kam im April 2024 aus schlechter Haltung zum TSV. Wenige Tage später brachte sie im Tierheim einen Wurf mit 6 Babys zur Welt. Glücklicherweise kümmert sie sich sehr gut um ihren Nachwuchs. Die Kleinen sind jetzt aber alt genug, um auszuziehen, so dass Nike in die Vermittlung darf. Man sieht ihr den Stress der Geburt

noch deutlich an, sie ist aber auf gutem Weg, sich körperlich zu erholen. Nike ist mittlerweile ein gutes Jahr alt (04/2023). Sie lässt sich aus der Hand füttern und auch kurz streicheln. Sie wiegt ca. 3,5 kg, ist also ein mittelgroßes Kaninchen. Nike ist recht ausgeglichen und eher gemühtlich. Wer lässt ein Happy End für Nike wahr werden?

Fotos: TSV



Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. | <https://tsvseligenstadt.de>
 Tel.: 06182-26626 | E-Mail: info@tsvseligenstadt.de



Einladung

zum Tag der offenen Tür
 am 1. September 2024, von 11.00 bis 17.00 Uhr
 in der Tierherberge Egelsbach,
 Gräfin-von-Stauffenberg-Weg 30, 63329 Egelsbach

Für Speis und Trank ist wie immer gesorgt.

Wir und unsere Hunde freuen uns sehr über viele liebe Gäste mit ihren vierbeinigen Begleitern.



Die Jobsite
mit dem Social Media Boost

RheinMainVerlag

Jetzt
NEU!



Mitarbeiter finden

Job suchen

Jobmailer
abonnieren

Nutzen Sie unseren Social Media Boost

- Ihre Social-Media-Recruiting-Kampagne wird KI gestützt und gemeinsam mit unserem Berater in einem Arbeitsgang für alle gewünschten Medienkanäle erstellt
- Nur 20% der möglichen Erwerbstätigen suchen aktiv einen (neuen) Job. Wie erreichen Sie also viel mehr Kandidaten?
- Mit einer Job-Anzeige auf Facebook, Instagram, Google oder LinkedIn holen Sie die wechselwilligen Bewerber direkt dort ab, wo sie gerade sind
- Die KI ermöglicht das Aussteuern Ihres Jobangebots über die einzelnen sozialen Medien hinweg. Keywords/Interessen, Targeting/Suchgebiete und ihr eingesetztes Budget werden durch die Software automatisch optimiert – 24/7. Es gibt keine andere Software in Europa, die das leistet



Sprechen Sie Ihre potenziellen Kandidaten dort an, wo sie sich gerne aufhalten und auf dem Kanal, dem sie vertrauen! 56,4 Mio. Menschen bewegen sich jeden Tag mehr als 5 Stunden im Internet.

Ihr Weg zu uns

- 👤 **Michael Pelz**
Verkaufsleiter
- 📞 0151/40249692 @ michael.pelz@rheinmainverlag.de



Ein Produkt der

EGRO MEDIENGRUPPE



Es gelten die AGB, siehe <https://myjob.de> - Planbar Media GmbH - Steinstraße 137 - 47798 Krefeld - E-Mail: info@myjob.de