

FORUM MAGAZIN

29. Jahrgang · Ausgabe 2/2025
www.forum-magazin.de

Februar 2025

**DAS MONATSMAGAZIN FÜR
KULTUR, VERANSTALTUNGEN,
HANDEL UND GEWERBE**



23. Februar WÄHLEN GEHEN!

Hans-Böckler-Straße 6
D-64521 Groß-Gerau

**Autoglas
Schüller**



**AUTOGLAS SCHULLER
IN GROSS-GERAU
TEL.: 06152 866 77**

WhatsApp: 0157 70 57 49 93



- ✓ Windschutzscheiben-Soforteinbau
- ✓ Seitenscheiben, Heckscheiben
- ✓ Steinschlagreparaturen
- ✓ Scheibentönungen & Glaszuschnitte



Austausch von Windschutzscheiben, für alle Marken und Modelle inkl. Neukalibrierung der Kamera für Fahrerassistenzsysteme und Radar durch unser geschultes Fachpersonal.

Wir wechseln Scheiben an nahezu allen PKWs, Bussen, LKWs, Sportwagen, Sonderfahrzeugen, Wohnmobilen und auch an allen E-Autos!!!



ENERGIEWENDE?

DA SCHAU ICH GENAU HIN.

ICH SCHLIESSE

DIE ZUKUNFT AN.



Kerstin L.G.

Projektleiterin Forschung &
Entwicklung bei der
e-netz Südhessen

forscht in Netzlaboren für eine
schnellere Energiewende.

ENTEGA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

INHALT FORUM

Auto-Mobil	Seiten 4 - 5
Gesund und Fit	Seiten 6 - 8
Veranstaltungstermine	Seiten 10 - 11
Kirchentermine	Seite 12
Verlosung Schlemmerblock	Seite 14

Impressum

Herausgeber: Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH
Marktplatz 3, 64283 Darmstadt
Tel. 06151 3929811, forum@udvm.de
100% der Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH gehören Ulrich Diehl

Redaktion: Arlene Bortoli

Titelfoto: AdobeStocks

Anzeigen: Angelika Giesche (Tel. 0171 2467305)

Auflage: 16.000 Exemplare

Druck: Unterleider Medien GmbH
Max Planck-Straße 16, 63322 Rödermark



Das FORUM erscheint zwölfmal im Jahr und wird kostenlos an alle Haushalte (außer mit Aufschrift „Bitte keine Werbung“) in Groß-Gerau/ Dornheim, Crumstadt, Leeheim, Wolfskehlen, Erfelden, Goddelau, Philipphospital, Crumstadt, Stockstadt, Biebesheim verteilt.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial übernehmen wir keine Haftung. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Falls Sie mal kein FORUM in Ihrem Briefkasten oder Zeitungsröhr finden, wenden Sie sich bitte direkt an die Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH, Telefon 06151 3929811

In folgenden Geschäften liegen die neuesten Ausgaben des Forum zur Abholung bereit:

- Crumstadt:** Schuhhaus Reubold, Modaustraße 67
Omnibusbetrieb Müller, Industriestraße 3
Euro-Shop, Friedrich-Ebert-Straße 40
- Goddelau:** Stadt Riedstadt, Rathausplatz 1
Esso Tankstelle, Starkenburger Straße 1
Hofladen Bauer Rupp, Starkenburger Straße 61
Access Tankstelle, Römerstraße 1
- Erfelden:** Tinis Bauernlädchen, Wilh.-Leuschner-Straße 29
Lädchen am Eck, Wilhelm-Leuschner-Str. 1
- Leeheim:** Calpam-Tankstelle, Geinsheimer Straße 2
Bäckerei Hinnerbäcker, Hauptstraße 40
BüchnerBühne, Kirchstraße 16
- Wolfskehlen:** Hotel Hammann, Ernst-Ludwig-Straße 11
Kiosk, Ernst-Ludwig-Straße 5
Buchhandlung FAKTOTUM, Marie-Curie-Straße 4
Jet Tankstelle, Oppenheimer Straße 4
- Stockstadt:** Niewiera, Südstraße 23
MAZ, Odenwaldring 33 (Mo.-Fr. 9 - 12 Uhr)
- Biebesheim:** Gemeinde Biebesheim, Rathausplatz 1
Atelier Lothar Reinhardt, Heinrichstraße 32
Buchhandlung B 44, Gernsheimer Straße 29
Kiosk Cannizzaro & Schlösser, Rheinstraße 52
- Gernsheim:** OIL-Tankstelle, Mainzer Straße 22

Der Erscheinungstermin der März-Ausgabe des FORUM Magazins ist am 26. Februar 2025. Der Anzeigen- und Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist am Montag, 17. Februar 2025.

Einblick in die Erdgeschichte

Vortrag über Ergebnisse einer Forschungsbohrung bei Erfelden

Im Auftrag des Hessischen Landesamtes für Naturschutz, Umwelt und Geologie (HLNUG) wurde in den Jahren 2020 und 2021 eine 323 Meter tiefe Forschungsbohrung bei Riedstadt-Erfelden durchgeführt. Die inzwischen vorliegenden Forschungsergebnisse werden auf Einladung des städtischen Kulturbüros am Donnerstag, 27. Februar um 18:30 Uhr in einem Vortrag von Dr. Christian Hoeslmann vom HLNUG vorgestellt. Er findet statt im Raum Brienne-le-Château (3. Obergeschoss) des Riedstädter Rathauses.

Dabei werden spannende Erkenntnisse zur geologischen Entwicklung des nördlichen Oberrheingrabens sowie zur Klimageschichte der letzten fünf Millionen Jahre präsentiert. Zudem wird auf die überregionale Bedeutung dieser Ergebnisse eingegangen. Im Zuge der Präsentation werden auch ausgewählte Proben aus dem Kernmaterial der Bohrung gezeigt. Der Eintritt ist frei, doch wird um verbindliche Anmeldung unter kultur@riedstadt.de gebeten.



Der Bohrplatz der Forschungsbohrung bei Riedstadt-Erfelden. Foto: HLNUG

Fröhlich bunte Frauenköpfe

Ausstellungseröffnung mit Gemälden von Nadine Molter

Bunt und fröhlich startet die Treppenhausgalerie des Riedstädter Rathauses ins neue Jahr. Auf Einladung des städtischen Kulturbüros präsentiert die Biebesheimer Künstlerin Nadine Molter ihre farbenfrohen Gemälde. Die Vernissage ist am Donnerstag, 6. Februar um 18 Uhr bei freiem Eintritt.

Gezeigt werden knallbunte Frauenköpfe, die mit ihren großen Kulleraugen und vollen Lippen Lebensfreude ausstrahlen. Die Künstlerin sagt dazu: „Meine Bilder sind bunt, schräg und ich liebe sie.“

Die Ausstellung ist bis Ende März zu den Öffnungszeiten des Rathauses in der Treppenhaus-Galerie zu sehen.



Flohmarkt „Rund ums Kind“

Der Elternbeirat der Kita am Mühlbach Stockstadt organisiert wieder seinen Flohmarkt „Rund ums Kind“. Der Flohmarkt findet am 9. Februar 2025 von 14.00 bis 16.00 Uhr in der Altrheinhalle in Stockstadt statt. Schwangere und Eltern von Babys bis 6 Monaten haben bereits ab 13.00 Uhr mit einer Begleitperson Zeit zum Stöbern (bitte Mutterpass bereithalten). Verkäuferinnen und

Verkäufer dürfen alles anbieten, was das Kinderherz begehrt und Eltern brauchen. Während des Flohmarktes kann an der Kaffee- und Kuchentheke verweilt oder Kuchen mit nach Hause genommen werden. Interessierte Verkäuferinnen und Verkäufer können sich ab sofort unter elternbeirat.kam.wordpress.com/flohmarkt/ anmelden. Weitere Infos unter: elternbeirat.kam@gmail.com.



AUTOGLAS WUTZKE
Ihr Partner für Fahrzeugverglasung
Mobile Scheiben-Montage
Scheibentönungen
Steinschlag-Reparaturen
06158-918173
www.autoglas-wutzke.de

Närrisch feiern, vernünftig fahren

Auch in der Karnevalszeit gilt das Motto „Don't drink and drive“

Ob Karneval, Fasching oder Fastnacht: Rund um den Rosenmontag geht es in vielen Gegenden Deutschlands hoch her – mit Umzügen, Sitzungen und Bällen auf der Straße und in den Kneipen. Fast immer fließt dabei reichlich Alkohol. Wer darauf nicht verzichten will, sollte das Auto lieber gleich zuhause lassen. Sonst ist unter Umständen am Aschermittwoch nicht nur die Party vorbei, sondern auch der Führerschein weg.

Das sagt das Gesetz

„Alkohol liegt neben anderen Faktoren wie überhöhter Geschwindigkeit auf Platz 4 der häufigsten Unfallursachen“, weiß Dr. Kirsten Heitland, Bereichsleitung bei TÜV Hessen. Das Gesetz setzt deshalb genaue Grenzen: „Ab einem Wert von 0,5 Promille ist das Führen eines Kraftfahrzeuges verboten. Für Fahranfänger bis zum 21. Geburtstag gilt in der Probezeit die 0,0 Promillegrenze“, so die Expertin. Bis 1,09 Promille gilt ein Verstoß als Ordnungswidrigkeit und wird mit zwei Punkten in Flensburg, 500 Euro Strafe sowie einem Monat Fahrverbot geahndet. „Ab einer Fahrt mit 1,1 Promille befinden wir uns im Bereich der Straftaten. Jedoch kann sich ein Fahrer auch bereits ab 0,3 Promille strafbar machen, wenn es zu Ausfallerscheinungen oder einem Unfall kommt“, betont Heitland. Ab 1,6 Promille oder bei mehrfachen Trunkenheitsfahrten droht außerdem die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) – Informationen dazu gibt es unter www.tuev-hessen.de.

Faustformel für Promillewerte
Für feierwütige Jecken bedeutet das: am besten gar nichts oder mit viel Verstand trinken. Um den Promillewert abzuschätzen, hilft eine grobe Faustformel: „Beim Konsum von 0,2 Liter Bier kann man von einer Blutalkoholkonzentration von 0,1 Promille



In der „fünften Jahreszeit“ sollten nicht nur die Fahrer der Karnevalswagen nüchtern bleiben, sondern auch alle anderen Jecken, die noch ein Fahrzeug führen wollen.
Foto: DJD/TÜV-Hessen/Patrick Poendl

ausgehen, 0,1 Liter Wein oder ein Pinnchen Schnaps führen ebenfalls zu 0,1 Promille“, erklärt die Expertin. „Aber Achtung: Für eine genauere Berechnung muss das Geschlecht, das Gewicht und die Zeit des Konsums berücksichtigt werden. Im Internet gibt es dafür verschiedene Promillerechner.“

Restalkohol beachten

Doch auch wer nach der Party brav mit dem Bus nach Hause fährt, sollte am nächsten Tag möglichen Restalkohol im Blick haben. Dazu Heitland: „Innerhalb von einer Stunde bauen sich circa 0,13 Promille wieder ab. Trinkt also ein 80 Kilo schwerer Mann 0,2 Liter Bier, ist dieses in etwa einer Stunde neutralisiert. Wenn man jedoch an einem Abend sehr viel trinkt

und beispielsweise 1,6 Promille erreicht, braucht es circa 13 Stunden, bis der Alkohol vollständig abgebaut ist. In diesem Fall reichen fünf Stunden Schlaf nicht aus, um wieder fahrtüchtig zu sein.“ Im Zweifel gilt dann immer: Nicht närrisch handeln und das Auto lieber stehen lassen.

(Quelle: DJD)



Ein kurzer Weg zum guten Service!
Ihr Renaultpartner vor Ort

AUTOHAUS Gescheidle GMBH
Christoph Gescheidle GmbH
Odenwaldstraße 15 · 64521 Groß-Gerau
Tel.: 06152-54948
www.gescheidle.de · info@gescheidle.de


Nicht die Größten, aber riesig im Service!

AUTOHAUS SCHLIESSER GMBH
OPEL-Service-Partner
24h-Notdienst
Wilh.-Leuschner-Str. 5
64579 Gernsheim
Tel. 0 62 58 / 33 88
Fax 0 62 58 / 26 57
www.opel-schliesser.de



Anzeigenschaltung
Angelika Giesche
Tel. 06155 8774545

Kfz.-Meisterbetrieb
Herbert Brandt



Hömerstr. 20
(Nähe McDonald's)
64560 Riedstadt-Goddellau
Telefon 06158/915896
Telefax 06158/915897
Montag-Freitag 8.00 - 18.00 Uhr

- Kfz-Reparaturen aller Fabrikate
- Reifenservice
- HU/AU-Service jeden Mo., Mi., Fr. im Haus



Autopark Biebesheim
Inh. Stefan Backof

An- und Verkauf von Gebrauchtwagen
Täglich neue Fahrzeuge aller Preisklassen!

Sie können unsere Fahrzeuge mit mehreren Bildern im Internet unter www.apbiebesheim.de besichtigen!

Fahrzeuginzahlungsnahme und -finanzierung auch ohne Anzahlung möglich!

Biebesheim, Bahnhofstraße 2
(altes Rathausgelände)

Tel. 0 62 58 / 94 99 49
Fax 0 62 58 / 94 99 99

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!





Neuer Schwung im Autohaus Iser



Yannik Lortz
06158 - 82245-37
lortz@autohaus-iser.de

Yannik Lortz ist neuer Verkaufsleiter

Seit dem 1. Januar 2025 weht ein frischer Wind durch das Autohaus Iser in Riedstadt: Mit Yannik Lortz hat ein dynamischer und engagierter Verkaufsleiter die Führung übernommen. Der 31-Jährige, der bereits seit 2021 im Unternehmen arbeitet, bringt nicht nur Erfahrung und Fachwissen mit, sondern auch eine Vision, wie er das Autohaus modernisieren und zukunftsfähig gestalten möchte. Sein Ziel ist es, die Arbeitsabläufe im Autohaus zu optimieren. „Wir setzen auf kurze Wege und flache Hierar-

chien. Jeder Mitarbeiter soll seine Stärken einbringen können, um die positive Atmosphäre im Team weiter zu fördern“, erklärt er. Die Verbindung zu den Kunden liegt Lortz besonders am Herzen. Viele Familien aus Riedstadt und der Umgebung sind bereits seit Generationen treue Stammkunden des Autohauses Iser. Durch individuelle Beratung und einen persönlichen Service soll das Autohaus weiterhin ein Ort des Vertrauens und der Innovation sein. (as/RED)

Kia Rio 1.0 T-GDI 120 GT-Line

Kilometerstand 35.800 km
Erstzulassung 24.06.2020
Leistung 88 kW/ 120 PS
Farbe Weiß
Getriebe Automatik
Kraftstoffart Benzin

Preis 17.990 €



Ausstattung:

- Lichtsensor • Klimaautomatik • Aufmerksamkeitsassistent • ABS
- Einparkhilfe hinten • Navigationssystem • Querverkehrswarnung
- Sitzheizung • Grüne Plakette • DAB • Regensensor • 7 Gänge • ESP

Opel Astra 1.4 Turbo

Kilometerstand 36.730 km
Erstzulassung 18.07.2019
Leistung 110 kW/ 150 PS
Farbe Grau
Getriebe Automatik
Kraftstoffart Benzin

Preis 16.990 €



Ausstattung:

- Bluetooth • 2-Zonen-Klimaautomatik • Bremsassistent • ABS • ESP
- Einparkhilfe hinten • Bordcomputer • Regensensor • Radio • USB
- Sitzheizung • Freisprecheinrichtung • Tempomat • Grüne Plakette

Kia Picanto GT Line 1.2

Kilometerstand 22.533 km
Erstzulassung 14.12.2021
Leistung 62 kW/ 84 PS
Farbe Astrograu Met.
Getriebe Automatik
Kraftstoffart Benzin

Preis 16.490 €



Ausstattung:

- Lichtsensor • Klimaautomatik • Navigationssystem • Sitzheizung
- Rückfahrkamera • Spurhalteassistent • Bremsassistent • DAB Radio
- Bordcomputer • Freisprecheinrichtung • USB • Grüne Plakette • ABS

Mitsubishi Space Star Select+

Kilometerstand 5.868 km
Erstzulassung 27.03.2024
Leistung 52 kW/ 71 PS
Farbe Basaltgrau
Getriebe Schaltgetriebe
Kraftstoffart Benzin

Preis 14.990 €



Ausstattung:

- Lichtsensor • Klimaanlage • Notbremsassistent • Bluetooth • ABS
- Rückfahrkamera • Freisprecheinrichtung • Tempomat • DAB Radio
- Sitzheizung • Grüne Plakette • Multifunktionslenkrad • Regensensor



Pickleball – Trendsport für Gesundheit und Gemeinschaft

Pickleball wird zunehmend populärer. Dabei handelt es sich um eine leicht zu erlernende Trendsportart, die Fitness sowie soziale Interaktion fördern kann. Dieser Ratgeber erklärt, warum Pickleball für Menschen aller Altersgruppen attraktiv ist und wie dieser Sport auch der Gesundheit zugutekommen kann

Wie fast immer bei Trends sind zwei Sachen sicher. Sie kommen aus den USA und sind gar nicht mal so neu. So auch Pickleball. Dieser wurde in den 1960er-Jahren ebendort erfunden, genauer gesagt auf Bainbridge Island im Staate Washington. Ursprünglich als Freizeitbeschäftigung für Familien gedacht, kombiniert der Sport Elemente aus Tennis, Badminton und Tischtennis. Mit der Zeit hat sich Pickleball zu einem weltweiten Phänomen entwickelt, das vor allem in Nordamerika und Asien Millionen Fans begeistert.

Woher der Name stammt

Der ungewöhnliche Name hat der Legende nach zwei Ursprünge. Manche glauben, er stammt vom Familienhund „Pickles“ der Spielerfinder, der den Ball jagte. Andere behaupten, der Name erinnere an ein „Pickle Boat“ – aus dem Rudersport stam-

mend, beschreibt dieser Begriff eine nach dem Zufallsprinzip zusammengewürfelte Bootsbesetzung, was zur vielseitigen Natur des Pickleball-Spiels passen würde.

Wie wird Pickleball gespielt?

Pickleball wird auf einem Badminton-ähnlichen Spielfeld gespielt, das etwa ein Drittel der Größe eines Tennisplatzes hat. Die Spieler verwenden Paddel aus Holz oder Verbundmaterialien und schlagen einen perforierten Kunststoffball über ein Netz. Es kann im Einzel oder Doppel gespielt werden. „Pickleball ist leicht zugänglich, da die Regeln einfach sind und man kaum Vorkenntnisse benötigt. Die kleinere Spielfeldgröße macht es weniger intensiv als Tennis, aber nicht weniger spannend“, beschreibt Katharina Steinbach, Sportwissenschaftlerin bei der BARMER den Reiz der Trendsportart.

Warum ist Pickleball gesund?

Pickleball bietet zahlreiche Vorteile für die körperliche und mentale Gesundheit. Der Mix aus schnellen Ballwechseln und moderater Bewegung fördert Ausdauer, Kraft und Koordination, bietet so ein effektives Ganzkörpertraining. Dank der geringeren Intensität im Vergleich zu an-

deren Racket-Sportarten ist Pickleball ideal für ältere Menschen oder Personen mit Gelenkproblemen. Auch die soziale Komponente ist nicht zu unterschätzen. „Der Sport ist perfekt, um neue Kontakte zu knüpfen oder mit Freunden aktiv zu bleiben“, sagt Steinbach. Das Spiel ist kommunikativ und eignet sich für alle Fitnesslevels. Zudem fördert die Fokussierung auf den Ball und die Dynamik des Spiels Achtsamkeit und kann zudem stressabbauend wirken.

Wie wird Pickleball erlernt?

Pickleball ist ein unkomplizierter Sport und leicht zu lernen. „Begon-

nen werden kann mit Leihpaddeln. Viele Anfängergruppen entstehen deutschlandweit. Gemeinden und Sportvereine bieten mittlerweile Pickleball-Kurse an“, sagt die Sportwissenschaftlerin. Die Ausrüstung ist einfach und erschwinglich. Ein Schläger, ein paar Bälle und die passenden Sportschuhe reichen meist schon aus. Auch das Spielfeld ist flexibel – viele Tennis- oder Badmintonplätze lassen sich schnell für eine Partie Pickleball anpassen. (Quelle: BARMER)

Wie wird gespielt?

Pickleball wird meist als Doppel oder Einzel gespielt. Das Ziel ist es, den Ball regelkonform über ein Netz ins gegnerische Feld zu spielen, sodass der Gegner ihn nicht erfolgreich zurückschlagen kann. Hier die wichtigsten Spielprinzipien.

Der Aufschlag

Der Aufschlag erfolgt von unten und diagonal ins Aufschlagfeld des Gegners. Dabei muss der Ball unterhalb der Hüfthöhe getroffen werden, und er darf das Netz nicht berühren.

Die Rallye

Nach dem Aufschlag muss der Ball mindestens einmal auf beiden Seiten aufkommen, bevor er volley gespielt werden darf. Diese „Double Bounce Rule“ sorgt dafür, dass die ersten Ballwechsel kontrollierter ablaufen.

Das „Kitchen“-Feld

Die Zone direkt am Netz, genannt „Kitchen“ oder „Non-Volley-Zone“, darf beim Volleyspiel nicht betreten werden. Das fördert taktisches Spiel und verhindert reine Netzduelle.

Punktwertung

Punkte können nur vom aufschlagenden Team erzielt werden. Das Spiel wird meist bis 11 Punkte gespielt, wobei ein Vorsprung von mindestens zwei Punkten erforderlich ist, um zu gewinnen.

Spieltempo und Taktik

Pickleball erfordert schnelle Reflexe und strategisches Denken. Ballwechsel können sowohl schnell und intensiv als auch kontrolliert und taktisch geprägt sein – je nach Niveau und Vorlieben der Spielerin oder des Spielers.



Fotos: AdobeStock



FIRST REISEBÜRO WEITERSTADT

Experten-Beratung & toller Service seit 1978 – bei gleichen oder besseren Preisen wie im Internet.



9 von 10 Kunden empfehlen uns weiter!

Laut unabhängiger Kundenbefragung würden uns über 90% unserer Kunden weiterempfehlen.

Darmstädter Str. 29
64331 Weiterstadt

Tel. & WhatsApp +49 (0) 6150 1092 0
weiterstadt1@first-reisebuero.de
www.urlaubmitextras.de



Unsere Empfehlung für eine kostenfreie Haustürabholung ab/bis Airport Rhein-Main.

urlaub mit extras.de

Das Online Buchungportal mit einem persönlichen Ansprechpartner für den nächsten Urlaub.



Wichtige Notrufnummern

Polizei Notruf	110
Feuer/Notarzt/Rettungsdienst	112
Krankentransport	19222

Apotheken Notdienst

(Bei Inanspruchnahme der Apotheke außerhalb der allgemeinen Ladenöffnungszeiten wird der gesetzliche Zuschlag von 2,50 Euro erhoben.)

01.02.2025	Falken-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 6	06155/2933
	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
02.02.2025	Kirschberg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 156	06155/62044
	Konrad Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Rodauer Str. 37	06257/3402
03.02.2025	Linden Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 48	06155/2350
	Sonnen Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Alte Bergstr. 79	06257/64264
04.02.2025	Viktoria-Apotheke im Ecenter, Groß-Gerau, Mainzer Str. 50	06152/94890
	Rolands Apotheke, Pfungstadt, Frankensteiner Str. 28	06157/2453
05.02.2025	St. Hildegardis-Apotheke, Gernsheim, Magdalenenstr. 65	06258/3319
	Igel-Apotheke, Trebur, Alt-Astheim 12	06147/7371
06.02.2025	Löwen-Apotheke, Dornheim, Bahnhofstr. 7	06152/59696
	Sonnen-Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 24	06157/2230
07.02.2025	Linden-Apotheke, Crumstadt, Friedrich-Ebert-Straße 31	06158/86201
	Königstädter Apotheke, Rüsselsheim, Bensheimer Str. 61	06142/33417
08.02.2025	Rhein-Apotheke, Biebesheim, Gernsheimer Str. 29	06258/98120
	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
09.02.2025	Rathaus-Apotheke, Groß-Gerau, Frankfurter Str. 1	06152/910739
	Ring Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Am Grundweg 10	06257/84366
10.02.2025	Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8	06158/9413245
	Engel Apotheke, Bickenbach, Darmstädter Str. 11	06257/2958
11.02.2025	—	
12.02.2025	Löwen-Apotheke, Dornheim, Bahnhofstr. 7	06152/59696
	Sonnen Apotheke, Rüsselsheim, Berliner Str. 5	06142/41917
13.02.2025	—	
14.02.2025	Kreis Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Hauptstr. 25	06257/2226
15.02.2025	Grafen-Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Landstr. 51-53	06150/51377
	Rochus-Vital Apoth. im Globus, Rüsselsheim, Am Steinmarkt 1	06142/961950
16.02.2025	Altrhein-Apotheke Stockstadt, Oberstraße 4	06158/83444
17.02.2025	Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6	06152/55721
	Mühlen Apotheke, Pfungstadt, Mühlstr. 53	06157/7676
18.02.2025	Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3	06152/711100
	MedVital Apotheke, Weiterstadt, Rudolf-Diesel-Str. 26A	06151/864600
19.02.2025	Aeskulap Apotheke, Rüsselsheim, Aug.-Bebel.-Str. 52	06142/62911
	Stadt Apotheke, Zwingenberg, Darmstädter Str. 32	06251/73021
20.02.2025	Apotheke auf Esch, Groß-Gerau, Bernhardt-Lüdecke-Str. 6	06152/54081
	Engel Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Bergstr. 14	06257/81256
21.02.2025	St. Hildegardis-Apotheke, Gernsheim, Magdalenenstr. 65	06258/3319
	Liebig Apotheke, Rüsselsheim, Liebigstr. 2	06142/95560
22.02.2025	Rolands Apotheke, Pfungstadt-Hahn, Kirchweg 8	06157/9459888
	Rathaus-Apotheke, Trebur, Hauptstr. 50	06147/439
23.02.2025	Apotheke am Gesundheitszentrum Goddelau, Frh.-v.-Stein Str. 9	06158/915097
	Bären Apotheke, Nauheim, Königstädter Str. 38	06152/6748
24.02.2025	Smart Apotheke, Rüsselsheim, Alzeyer Str. 11	06142/4970030
25.02.2025	Löwen-Apotheke, Dornheim, Bahnhofstr. 7	06152/59696
26.02.2025	Gänse-Apotheke, Trebur-Geinsheim, Treburer Str. 7	06147/7995
	Rhein-Apotheke, Biebesheim, Gernsheimer Str. 29	06258/98120
27.02.2025	Spitzweg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 19	06155/87850
	Wolfsberg Apotheke, Nauheim, Waldstr. 49	06152/660188
28.02.2025	Löwen Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 40	06157/2939

Ärztlicher Notdienst

Ärztliche Notdienstzentrale Ried, Philipppshospital, **bundesweite Tel.: 116 117**
 Mo., Di., Do. 19.00 bis 0.00 Uhr, Mi., Fr. 14.00 bis 0.00 Uhr, an Wochenenden, Feiertagen und Brückentagen von 8.00 bis 00.00 Uhr. Zu allen anderen Zeiten wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, oder dessen auf seinem Anrufbeantworter benannten Vertreter.

www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

- **Fachkundige Beratung durch medizinisch geschultes Personal, auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause!**
- **Bio-Matratzen aus unserer Region**
- **Bettdecken, Kissen, Bettwäsche**
- **Sonderanfertigungen in jeder Größe**
- **Zuverlässiger Lieferservice**
- **Entsorgung der Altteile**
- **Hervorragende Qualität zu vernünftigen Preisen**
- **Große Auswahl an Seniorenbetten**



Kohlpaintner's



BETTEN UND MATRATZEN

Waldstraße 55 • Groß-Zimmern
 Tel: (0 60 71) 4 28 25 • www.matratzenwelt.net

Offen: Mo.–Fr. 10 –18 Uhr • Sa. 10 –16 Uhr

Diakoniestation

Stockstadt am Rhein, im Ried,
Geinsheim, Trebur, Astheim



ambulanter Pflegedienst

Informieren Sie sich unter:

Tel. 06158 84734 / Stockstadt/Rh.

Tel. 06147 9354172 / Trebur

Rufbereitschaft: 0171 3520942

www.gfde.de • info-stockstadt@gfde.de

AMBULANTES PFLEGETEAM im Ried



Hausnotruf



Wir schauen persönlich vorbei!

Ab 19,- €/Monat

(44,50€/Monat, abzüglich 25,50 € Pflegekassenzuschuss)

Mehr Infos unter: 0 61 58 - 99 99-100 • www.pflege-im-ried.de

Buch
Tipp!

Seelenvulkan
Roman einer Depression
Jutta Sybille Schütz

236 Seiten
Softcover
19,80 Euro

Ulrich Diehl Verlag • Marktplatz 3, Darmstadt • info@udvm.de



Foto: AdobeStock

Hormone aus dem Gleichgewicht

Ernährung kann ein Hebel sein

Eine Depression zu diagnostizieren kann in bestimmten Fällen vorschnell sein. Denn es gibt hormonelle Störungen, die sich zunächst als psychische oder auch rheumatische Erkrankung tarnen. Deshalb werden sie oft viel zu spät erkannt. Sie können Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, Osteoporose auslösen, zu Haarverlust führen, Vergesslichkeit fördern oder auch das Wachstum stoppen. Aber ist es möglich, den eigenen Hormonhaushalt positiv zu beeinflussen?

Im Körper des Menschen zirkulieren viele verschiedene Hormone, die in einem fein aufeinander abgestimmten Zusammenspiel Vorgänge im Organismus regeln. Sie übernehmen zum Beispiel Aufgaben beim Wachstum, bei der Fortpflanzung sowie im Energie- und Wasserhaushalt. „Schon sehr kleine Kommunikationsfehler im Hormonsystem reichen aus für eine Dysbalance und starke Beschwerden. Doch so sensibel der Hormonhaushalt ist, so empfindlich reagiert er auch auf innere und äußere Einflüsse“, erklärt Dr. Christoph-Gerard Stein, Mediziner bei der AOK Hessen.

In den Schlaf finden

Selbst der Schlaf wird durch Hormone beeinflusst, besonders Melatonin spielt beim Einschlafen und Schlafen eine wichtige Rolle. Melatonin gibt den Menschen die nötige „Bettschwere“, um ein- und durchzuschlafen. Als Wachmacher wirkt

hingegen das Hormon Cortisol, das ab der Mitte der Nacht aus der Nebennierenrinde ausgeschüttet wird und morgens seinen höchsten Spiegel erreicht. Wenn der Hormonhaushalt durcheinander ist, kann das Folgen für den Körper haben, wie Übergewicht oder einen beeinträchtigten Schlaf-Wach-Rhythmus. Und ein hoher Alkoholspiegel kann den Menstruationszyklus und etlichen weiteren Folgen führen.

Einfluss auf Hormone nehmen

Leider ist eine direkte und natürliche Einflussnahme auf den Hormonspiegel, also ohne Medikamente, nur eingeschränkt möglich. Sowohl mediterrane als auch vegetarische Ernährung führt aber zu einer Verbesserung der Konzentration jener Hormone, die das Sättigungsgefühl und die Fetteinlagerung in die Fettzellen steuern. Das Sexualhormon Testosteron scheint hingegen durch eine sehr proteinreiche Ernährung zu sinken. Eine kurzfristige kohlenhydratarme Kost über weniger als drei Wochen verursachte bei Männern eine Erhöhung des Cortisolwerts in Ruhe. Sowohl bei einer kurzfristigen als auch bei einer langfristigen Low-Carb-Diät zeigte sich nach dem körperlichen Training ein erhöhter Cortisolspiegel. Möglicherweise könnte auch eine fettarme Diät das Testosteron negativ beeinflussen. „Insgesamt gibt es zum Zusammenhang zwischen Hormonen und Ernährung aber nur sehr wenig wissenschaftliche Erkenntnisse“, bedauert Stein.

(Quelle: AOK Hessen)

Helfen Sie Menschen in ihren letzten Stunden
in Würde Abschied zu nehmen.

HELFFEN
SIE!

Gemeinsam machen wir es möglich.
Für unser Hospiz im Landkreis Groß-Gerau.

Danke
für Ihre
Hilfe!

HOSPIZ GG
STIFTUNG



SPENDENKONTEN

KONTOINHABER Hospizstiftung GG
BANK Kreissparkasse Groß-Gerau
IBAN DE72 5085 2553 0016 1373 33

KONTOINHABER Hospizstiftung GG
BANK Volksbank Darmstadt Mainz eG
IBAN DE30 5519 0000 0681 2970 16

VIA PAYPAL

paypal@hospiz-gg.de



www.hospiz-gg.de

TELEFONSEELSORGE
JEDER BRAUCHT MAL HILFE

TelefonSeelsorge®
0800-1110111
0800-1110222
www.telefonseelsorge.de

Mitmach-Konzert mit Alex Schmeisser

Mit Gitarre, Gesang, Trommel, Regenschirm, Rassel, Mundharmonika, Kazoo...und einem Koffer voll Musik, so kommt Alex Schmeisser ins Kulturcafé Groß-Gerau.

Das Konzert am Donnerstag, 6. Februar 2025 um 15.00 Uhr bietet neue Lieder für kleine Leute, Songs zum Mitmachen und Spaß haben. Die Konzerte sind ein Mitmacherlebnis der besonderen Art und bieten neue und motivierende Kinderlieder mit viel Bewegung und spielerisch-musikalischen Aspekten. Das kleine Publikum wird aktiv in das Geschehen mit einbezogen.

Mit vollem Körpereinsatz wird gemeinsam gesungen, getanzt und musiziert.

Das gemeinsame Erleben von Musik in Verbindung mit Bewegung und Spaß steht hier im Mittelpunkt. Alex Schmeisser ist Förderschulpädagoge und Kinderliedermacher. Musik ist auch immer Bewegung. Dies zeigt sich in meinen Mitmach-Konzerten.

Karten im Vorverkauf kosten 7,- Euro inkl. Vorverkaufsgebühr, Tickets für 7,- Euro gibt es online unter ticket-tune.com/kulturcafeg/veranstaltungen/

Herrschaft und Erinnerung

Vortrag über Kaiser Maximilian I.

Der Heimat- und Geschichtsverein Biebesheim setzt am 21. Februar 2025 um 20.00 Uhr seine chronologische „Kaiser-Reihe“ mit dem Vortrag eines exzellenten Wissenschaftlers fort. Prof. Dr. Jörg Schwarz, Universität Innsbruck/Österreich referiert über „Kaiser Maximilian I. – Herrschaft und Erinnerung“. Auch wenn das politische Lebenswerk Kaiser Maximilians I. im engen Sinne nicht sehr oft von Erfolg gekrönt war, wie nur wenige Herrschergestalten des Mittelalters hat er bereits zu Lebzeiten gezielt versucht, Erinnerung (an ihn selbst) zu stiften. Maximilian hat dazu einen regelrecht „think tank“ engagiert, der zum Ziel hatte, nach seinem Tode nicht

vergessen zu werden. Dazu schrieb der Kaiser in Zusammenarbeit mit Gelehrten seiner Zeit mehrere große literarische Werke mit autobiographischen Bezügen, dazu ließ er sich aber auch bereits zu Lebzeiten ein monumentales Grabmal errichten, das erst lange nach seinem Tode fertiggestellt und dazu nicht an dem dafür vorgesehenen Ort, in Wiener Neustadt sondern in Innsbruck aufgestellt wurde.

Im Vortrag soll auch der Frage nachgegangen werden, worauf die enorme Popularität des Kaisers bis auf den heutigen Tag eigentlich gründet. Der Eintritt ist frei. Spenden für das Heimatmuseum werden gerne entgegengenommen.



Von Herz zu Herz

Unser Special zum Valentinstag

Romantik pur: Feiern Sie Ihre Liebe bei Kerzenlicht und mehr im historischen „Kavaliersbau“. Unser Küchenchef verwöhnt Sie mit einem erlesenen Fünf-Gang-Menü. Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz. Auf Wunsch mit Übernachtung. Herzlich willkommen!

Hotel Jagdschloss Kranichstein

Kranichsteiner Straße 261, 64289 Darmstadt

Telefon: 06151 13067-0

www.hotel-jagdschloss-kranichstein.de



Hotel Jagdschloss
Kranichstein

Die gute Adresse für Wasser und Wärme

REINHARDT GmbH



Heizungen · Sanitäranlagen · Bauspenglerei

Riedhäuserhofstr. 16 a · 64560 Riedstadt-Leeheim · Tel. 061 58/7 36 34

BÖTTIGER
Das Fliesenhaus

- ◆ Große Fliesenausstellung
- ◆ Fachgerechte Verlegung
- ◆ Individuelle Beratung

*Flies die Welt,
wie sie Dir gefällt!*



Gerhart-Hauptmann-Str. 1 | 64589 Stockstadt/Rh | Telefon: 0 61 58 - 84 37 8

www.fliesen-boettiger.de

Am 23.02.
beide Stimmen
GRÜN

gruene.de

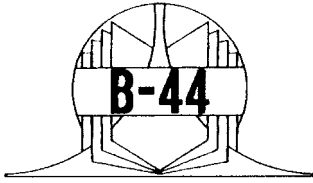


ISABEL KÖHLER-HANDE

*Für den Kreis Groß-Gerau
in den Bundestag*

EIN MENSCH. EIN WORT.

BUCHHANDLUNG



Inh. Thomas Bröning

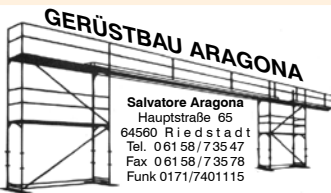
Gernsheimer Str. 29 · 64584 Biebesheim
Tel. 06258/972324 · Fax 06258/972325
Buchhandlung@B44.de · www.B-44.de

www.garn-bachmann.de

Aktuelle Strickgame

Garne schon ab 1,- € / 50 g
ständig Sonderangebote

Mainzer Str. 32
64521 Groß-Gerau
Tel.: 06152 83318



Salvatore Aragona
Hauptstraße 65
64560 Riedstadt
Tel. 06158/73547
Fax 06158/73578
Funk 0171/740115

baustoff
kramer

Friedrich-Ebert-Straße 24
64560 Riedstadt-Crumstadt
Telefon: 0 61 58 / 99 09 0
Telefax: 0 61 58 / 99 09 98
www.baustoff-kramer.de
mail@baustoff-kramer.de

Wir sind für Sie da
Mo.-Fr. 7.30 - 17.00 Uhr
Sa. 7.30 - 12.30 Uhr



Termine

Wir veröffentlichen kostenlos Termine und Veranstaltungshinweise von Vereinen oder sonstigen Initiativen. Lassen Sie uns Ihre Termine bitte schriftlich (Fax, E-Mail, Brief) zukommen. Eine telefonische Aufnahme ist nicht möglich. Da uns die Termine teilweise sehr früh vorliegen, sollte man sich vergewissern, ob die Veranstaltungen auch wirklich stattfinden. Für die Richtigkeit der Angaben übernehmen wir keine Gewähr.

SAMSTAG, 1. FEBRUAR 2025

- Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, „In der Sache J. Robert Oppenheim“.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.

MONTAG, 3. FEBRUAR 2025

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Themencafé Seelemols un Hait, „Atempause“.

DIENSTAG, 4. FEBRUAR 2025

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Männertreff, „Atempause“.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Greensingers.

MITTWOCH, 5. FEBRUAR 2025

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe, „Atempause“.

DONNERSTAG, 6. FEBRUAR 2025

- Groß-Gerau; Kulturcafé, 15.00 Uhr, Kinder-Konzert mit Alex Schmeisser.

FREITAG, 7. FEBRUAR 2025

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Aktivierungsgruppe, „Atempause“.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Jugendtraining (auf Anfrage), SKG Stockstadt - Biebesheim.

FAKTOTUM

Die Riedstädter Buchhandlung
Marie-Curie-Str.4 (Nähe B26/B44)
Gewerbegebiet-Wolfskehlen
www.buchhandlung-faktotum.de
Tel.: 06158/747333

- Groß-Gerau; Kulturcafé, 20.00 Uhr, „Mainhattan- die Frankfurter Nacht“ - Eine Krimilesung von und mit Gerd Fischer: „Einzige Liebe“ (Eintracht Frankfurt Krimi) und „Ebbelwoijunkie“.

SAMSTAG, 8. FEBRUAR 2025

- Crumstadt; Volkshaus, 19.10 Uhr, Erste KiS-Prunksitzung, SV Crumstadt, Abteilung KiS.
- Erfelden; SKG Halle, 19.10 Uhr, Erweller Fastnacht I. Kappensitzung, SKG Erfelden.
- Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, „Neuer Reineke Fuchs“.
- Leeheim; Heinrich-Bonn-Halle, 20.00 Uhr, Fastnachts-Schlagerparty LCV Leeheim, FC Germania Leeheim - Abt. Carneval.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Groß-Gerau; Stadtbücherei, 10.00 - 13.00 Uhr, Büchertlohmart, Kreisstadt Groß-Gerau.
- Groß-Gerau; Kulturcafé, 20.00 Uhr, Jukebox 22 (Rock'n'Roll).

SONNTAG, 9. FEBRUAR 2025

- Goddelau; Rathausplatz, 9.00 Uhr, Cleanup Goddelau, RhineCleanup Gruppe Riedstadt.
- Crumstadt; Alte Schule, 10.00 Uhr, Historischer Rundgang durch das alte Crumstadt, Förderverein für Heimat und Geschichte Crumstadt im Ried e.V.
- Crumstadt; Volkshaus, 14.10 Uhr, Erste Kindersitzung, SV Crumstadt, Abteilung KiS.
- Erfelden; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Orgel-Feuerwerk mit 4 Händen und 4 Füßen.
- Stockstadt; Altrheinhalle, 14.00 - 16.00 Uhr, Flohmarkt „Rund ums Kind“, Elternbeirat Kita am Mühlbach.

MONTAG, 10. FEBRUAR 2025

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Themencafé Seelemols un Hait, „Atempause“.

DIENSTAG, 11. FEBRUAR 2025

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Männertreff, „Atempause“.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Greensingers.

MITTWOCH, 12. FEBRUAR 2025

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe, „Atempause“.
- Wolfskehlen; Bücherei, 15.00 Uhr, „Elefanten weinen nicht“ Vorlesestunde für Kinder ab 4 Jahren, Städtische Bücherei in Riedstadt.
- Stockstadt; MAZ, 9.00 - 12.00 Uhr, Schwangerenberatung, donum vitae Darmstadt, mit Terminvereinbarung.

DONNERSTAG, 13. FEBRUAR 2025

- Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, Poetry Slam, Slam Jam (ACHTERBAHN E.V.).
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Trommelgruppe „Vitamba“.
- Biebesheim; Kulturhalle, 15.00 Uhr, Blinklichter-Theater „Das kleine Känguru und der Angsthase“, ab 3 Jahren, Kulturbüro Biebesheim.

FREITAG, 14. FEBRUAR 2025

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Aktivierungsgruppe, „Atempause“.
- Leeheim; Heinrich-Bonn-Halle, 19.00 Uhr, Herrensitzung LCV Leeheim, FC Germania Leeheim Abt. Carneval.
- Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, „Ich liebe Dich“, Valentinstag mit Klaus Lohr, Heinz Warth u.a.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Jugendtraining (auf Anfrage), SKG Stockstadt - Biebesheim.

SAMSTAG, 15. FEBRUAR 2025

- Goddelau; BüchnerHaus, 14.00 Uhr, Themenführung Georg Büchners „Lenz“.
- Goddelau; Christoph-Bär-Hall, 19.33 Uhr, Kappenabend, anschl. Tanzmusik, TSV 1899 Goddelau e.V.



Wieder
nach
vorne



MARCUS
KRETSCHMANN

IHRE STARKE STIMME FÜR DEN BUNDESTAG

V.i.S.B.P. CDU-Kreisverband Groß-Gerau
Wasserweg 2, 64521 Groß-Gerau

BEIDE
STIMMEN
CDU

- Erfelden; SKG Halle, 19.10 Uhr, Erweller Fastnacht 2. Kappensitzung, SKG Erfelden.
- Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, „Leonce & Lena“.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.

SONNTAG, 16. FEBRUAR 2025

- Goddelau; Christoph-Bär-Halle, 14.11 Uhr, Kinderfastnacht mit Showprogramm der Tanzgruppen und Kostümpremierung, TSV 1899 Goddelau e.V.
- Crumstadt; Volkshaus, 14.10 Uhr, Zweite KiS-Kindersitzung, SV Crumstadt, Abt. KiS.
- Leeheim; Heinrich-Bonn-Halle, 14.10 Uhr, Kindermaskenball LCV Leeheim, FC Germania Leeheim Abt. Carnaval.

MONTAG, 17. FEBRUAR 2025

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Themencafé Seelemols un Hait, „Atempause“.

DIENSTAG, 18. FEBRUAR 2025

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Männertreff, „Atempause“.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Greensingers.

MITTWOCH, 19. FEBRUAR 2025

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe, „Atempause“.

DONNERSTAG, 20. FEBRUAR 2025

- Goddelau; kath. Pfarramte Hinterhaus, 19.30 Uhr, ABC Riedstadt (Anderes Burnout Café), Moderation. Daniela Siegel.

FREITAG, 21. FEBRUAR 2025

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Aktivierungsgruppe, „Atempause“.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Jugendtraining (auf Anfrage), SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Biebesheim; Museum, 19.00 Uhr, Jahreshauptversammlung; 10.00 Uhr, Vortrag „Kaiser Maximilian“, Ref. Prof. Dr. Jörg Schwarz, Heimat- und Geschichtsverein Biebesheim e.V.

SAMSTAG, 22. FEBRUAR 2025

- Goddelau; Schwimmbadparkplatz, 10.00 Uhr, Müllsammelaktion, Verkehrs- und Verschönerungsverein 1954 Goddelau e.V.
- Goddelau; OGV-Anlage, 14.00 Uhr, Schnittkurs, Obst- und Gartenbauverein Goddelau e.V. gegr. 1903.
- Crumstadt; Volkshaus, 19.10 Uhr, Zweite KiS-Prunksitzung, SV Crumstadt, Abt. KiS.
- Erfelden; TV-Halle, 10.00 Uhr, Müllsammeln, TV Erfelden 1899 e.V.
- Erfelden; SKG Halle, 14.10 Uhr, Erweller Fastnacht Kindersitzung, SKG Erfelden.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.

SONNTAG, 23. FEBRUAR 2025

- Crumstadt; Alte Schule, 9.00 Uhr, Historischer Rundgang durch das alte Crumstadt, Förderverein für Heimat und Geschichte Crumstadt im Ried e.V.

MONTAG, 24. FEBRUAR 2025

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Themencafé Seelemols un Hait, „Atempause“.

DIENSTAG, 25. FEBRUAR 2025

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Männertreff, „Atempause“.
- Stockstadt; MAZ, 9.30 - 11.00 Uhr, Messen-Wiegen Elterntreff; 11.00 Uhr, Still- und Beikostberatung, mit Terminvereinbarung..

- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Greensingers.

MITTWOCH, 26. FEBRUAR 2025

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe, „Atempause“.

DONNERSTAG, 27. FEBRUAR 2025

- Goddelau; Rathaus, 18.30 Uhr, „Die Forschungsbohrung in Riedstadt-Erfelden - Ein geologisches Archiv der jüngeren Erdgeschichte im nördlichen Oberrheingraben“ Vortrag von Dr. Christian Hoselmann (HLNUG), Kulturbüro + HLNUG.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Trommelgruppe „Vitambo“.

FREITAG, 28. FEBRUAR 2025

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Aktivierungsgruppe, „Atempause“.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Jugendtraining (auf Anfrage), SKG Stockstadt - Biebesheim.

merkert

Alles rund um Ihr Bad & Heizung

www.merkert-bad.de

- Komplettbad oder Teilsanierung
- Festpreis & Terminsicherheit
- Moderne Heizsysteme
- Kundendienst & Kleinreparaturen
- Schnell, zuverlässig & kompetent

Bäder zum Wohlfühlen · Heizen mit System
Sudetenstr. 23 · 64521 Groß-Gerau · Tel. 061 52/9252-0

Besuchen Sie unsere BäderGalerie!



www.forum-magazin.de

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

weinor

weinor WINTER-WOCHEN
nur vom 21.10.24 – 28.02.25

10% SPAREN
beim Kauf einer
Aktions-Markise
Semina* oder
Topas

Winterzauber:
Magische Preise
für Markisen

* gilt nicht
für Semina Life

Ihr weinor Fachhändler berät Sie gerne!

Mehr Infos:
wulf-berger.de

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

Mitglied der Handwerkskammer
Frankfurt Rhein-Main



Riedhäuserhofstr. 8
64560 Riedstadt-Leeheim

Tel. 0179 / 79 29 665

Mail: Malermeisterschuldt@gmail.com

- Verputz- und Anstrich von Fassaden und Innenräumen

- Tapeten

- Spachteltechniken

- Lackierungen

- Ökologische Materialien, Kalk und Lehm

Sichert

Meisterfachbetrieb
www.Sichert-Bedachungen.de

Bedachungen
Dachspenglerarbeiten
Zimmermannsarbeiten
Innenausbau
Holzbau
Gerüstbau



Sichert Bedachungen GmbH

Dachdeckermeister Horst Sichert
Dachdeckermeister Ron Sichert

Rathausstr. 8a
64521 Groß-Gerau

Tel.: 0 61 52 - 36 33

Tel.: 0 61 52 - 93 98 67

Fax: 0 61 52 - 93 98 65

E-Mail: Info@Sichert-GG.de





Kirchentermine

SAMSTAG, 1. FEBRUAR 2025

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.

SONNTAG, 2. FEBRUAR 2025

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).
- Biebesheim; ev. Kirche, 14.00 Uhr, Gottesdienst im Nachbarschaftsraum, anschl. Gemeindeversammlung.

MONTAG, 3. FEBRUAR 2025

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibelentdecker.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.30 Uhr, Kirchenchor.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Frauenhilfe.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 17.30 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).

DIENSTAG, 4. FEBRUAR 2025

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.30 Uhr, Konfirmandenunterricht; 17.30 Uhr, Pfadfinder Sippe Alpaka-Gürteltier und Sippe Werwölfe.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer.
- Stockstadt; Hintergasse 21, 20.00 Uhr, Ev. Posaunenchor.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.
- Biebesheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Kirchenchor.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.30 Uhr, Bibel Basis Kurs „Die kleinen Propheten“.

MITTWOCH, 5. FEBRUAR 2025

- Crumstadt; LKG Mittelstraße, 11.00 Uhr, Begegnungscafé
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 9.00 Uhr, Frauenfrühstück.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 9.00 Uhr, Frühstücks-Café.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Spatenchor (4-7 Jahre); 15.10 Uhr, Ukulelegruppen.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Bläserchor.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; alter Pfarrsaal, 16.30 Uhr, Mini-Gottesdienst.
- Gernsheim; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Abendgebet.

DONNERSTAG, 6. FEBRUAR 2025

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.00 Uhr, Frauenhilfe.
- Stockstadt; kath. Kirche, 17.30 Uhr, Beichtgelegenheit; 18.00 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 15.00 Uhr, Seniorenstunde.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 18.30 Uhr, Gospelchor JOY.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehauskeller, 20.00 Uhr, Take Five.

FREITAG, 7. FEBRUAR 2025

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 10.00 Uhr, Yoga.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 15.30 Uhr, Entdeckertreff (3 bis 6 Jahre) + Kids in Action (7 bis 11 Jahre).

SAMSTAG, 8. FEBRUAR 2025

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.
- Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.

SONNTAG, 9. FEBRUAR 2025

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, Heilige Messe.
- Stockstadt; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Taizé-Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Hl. Messe.

- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst mit Taufmöglichkeiten.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).

MONTAG, 10. FEBRUAR 2025

- Crumstadt; ev. Kirche, 20.00 Uhr, Kirchenvorstandssitzung
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibelentdecker.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.30 Uhr, Kirchenchor.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 17.30 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).

DIENSTAG, 11. FEBRUAR 2025

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.30 Uhr, Konfirmandenunterricht; 17.30 Uhr, Pfadfinder Sippe Alpaka-Gürteltier und Sippe Werwölfe.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer.
- Stockstadt; Hintergasse 21, 20.00 Uhr, Ev. Posaunenchor.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

MITTWOCH, 12. FEBRUAR 2025

- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Bläserchor.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Seniorennachmittag.
- Gernsheim; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Abendgebet.

DONNERSTAG, 13. FEBRUAR 2025

- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 18.30 Uhr, Gospelchor JOY.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, JET - Junge Erwachsene-Treff (ab 16 Jahren).
- Biebesheim; Ev. Gemeindehauskeller, 20.00 Uhr, Take Five.
- Gernsheim; Haus Rheinaue, 10.30 + 15.00 Uhr, Gottesdienst.

FREITAG, 14. FEBRUAR 2025

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 10.00 Uhr, Yoga.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Freitagstreff.
- Stockstadt; kath. Kirche, 19.00 Uhr, Weltjugendtagsgebet.

SAMSTAG, 15. FEBRUAR 2025

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 14.00 Uhr, Gospelchor JOY.

SONNTAG, 16. FEBRUAR 2025

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Jugendgottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).
- Allmendfeld; ev. Kirche, 9.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

MONTAG, 17. FEBRUAR 2025

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibelentdecker.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.30 Uhr, Kirchenchor.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 17.30 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).

DIENSTAG, 18. FEBRUAR 2025

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.30 Uhr, Konfirmandenunterricht; 17.30 Uhr, Pfadfinder Sippe Alpaka-Gürteltier und Sippe Werwölfe.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer.
- Stockstadt; Hintergasse 21, 20.00 Uhr, Ev. Posaunenchor.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.
- Biebesheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Kirchenchor.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.30 Uhr, Bibel Basis Kurs „Die kleinen Propheten“.

MITTWOCH, 19. FEBRUAR 2025

- Stockstadt; Seniorenzentrum, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Spatenchor (4-7 Jahre); 15.10 Uhr, Ukulelegruppen.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Bläserchor.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Abendgebet.

DONNERSTAG, 20. FEBRUAR 2025

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.00 Uhr, Frauenhilfe.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 18.30 Uhr, Gospelchor JOY.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, JET - Junge Erwachsene-Treff (ab 16 Jahren).
- Biebesheim; Ev. Gemeindehauskeller, 20.00 Uhr, Take Five.

FREITAG, 21. FEBRUAR 2025

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 10.00 Uhr, Yoga.

SAMSTAG, 22. FEBRUAR 2025

- Goddelau; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Musikalischer Abendgottesdienst mit dem Beatles Streichquintett.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.

SONNTAG, 23. FEBRUAR 2025

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, kath. Gottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Abendgottesdienst mit dem Streichertrio Vielsaitig.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).

- Biebesheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

MONTAG, 24. FEBRUAR 2025

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibelentdecker.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.30 Uhr, Kirchenchor.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 17.30 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).

DIENSTAG, 25. FEBRUAR 2025

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.30 Uhr, Konfirmandenunterricht; 17.30 Uhr, Pfadfinder Sippe Alpaka-Gürteltier und Sippe Werwölfe.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer.
- Stockstadt; Hintergasse 21, 20.00 Uhr, Ev. Posaunenchor.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.
- Biebesheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Kirchenchor.

MITTWOCH, 26. FEBRUAR 2025

- Wolfskehlen; Pfarrscheune, 9.30 Uhr, Scheunenfrühstück für Alt und Jung.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Spatenchor (4-7 Jahre); 15.10 Uhr, Ukulelegruppen.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Bläserchor.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Seniorennachmittag.
- Gernsheim; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Abendgebet.

DONNERSTAG, 27. FEBRUAR 2025

- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 18.30 Uhr, Gospelchor JOY.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, JET - Junge Erwachsene-Treff (ab 16 Jahren).
- Biebesheim; Ev. Gemeindehauskeller, 20.00 Uhr, Take Five.
- Gernsheim; Haus Rheinaue, 10.30 + 15.00 Uhr, Gottesdienst.

FREITAG, 28. FEBRUAR 2025

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 10.00 Uhr, Yoga.

Orgel-Feuerwerk mit 4 Händen und 4 Füßen

Außergewöhnliches Orgelkonzert mit Orgel-Duo Iris und Carsten Lenz. Sonntag, 9. Februar 2025 um 17 Uhr in der Ev. Kirche Riedstadt-Erfelden mit Übertragung der Orgel-Spielanlage auf eine Leinwand Vierhändige Originalmusik von Kellner, Wesley, Malerbi, Thayer, Dinda, Lenz u.a. Eintritt frei (Kollekte erbeten)

Benefiz-Rocknacht

Am 22. März 2025 ist es wieder soweit: die Benefiz-Rocknacht der Rockerpension e.V. wird in der Heinrich-Bonn Halle in Riedstadt-Leeheim wieder richtig gefeiert. Leider wird die 15te auch letzte Rocknacht sein! Die Mitglieder der Rockerpension sind alle älter geworden und haben in den letzten Jahren immer weniger Helfer und Unterstützer gefunden, die beim Auf- und Abbau und auch beim Thekendienst bis spät in die Nacht helfen wollten oder konnten. Es war somit für die wenigen übrig gebliebenen Helfer zu viel und es lässt sich so eine weitere Veranstaltung einfach nicht mehr stemmen. An der kommenden Rocknacht werden zwei Top Bands spielen und die Halle zum Beben bringen.

AB/CD Deutschlands AC/DC-Coverband Nummer1

AC/DC, ein Synonym für Härte, rohe Gitarrenriffs und eingängige Songs von ungeheurer Energie. Ein Muss für jeden Fan erstklassiger Rockmusik. Es werden die größten Hits und auch „Song-Exoten“ der australischen Kultrock AC/DC live auf die Bühne gebracht.

Dougie & The Blind Brothers

Dougie & The Blind Brothers haben

ihren Ursprung in Hockenheim und wollen sich nun auch in Riedstadt einen Namen machen. Es ist alles handgemachter ehrlicher Rock n Roll - Durch das umfangreiche Repertoire vieler Songs aller Zeitgeschichten ist für jeden Musikliebhaber der passende Titel dabei.

Bei den vergangenen Veranstaltungen haben alle Bands unterstützt und ohne Gage für den guten Zweck der Rockerpension gespielt. An dieser Stelle nochmal ein riesiges und herzliches Dankeschön an alle Bands.

Für die letzte Rocknacht konnten nun nochmal zwei Top Bands gewonnen werden, die leider nicht umsonst spielen können. Um dies zu finanzieren, muss in diesem Jahr Eintritt genommen werden.

Die Rockerpension wünschet allen bei der letzten Rocknacht eine tolle Party, die in guter Erinnerung bleibt.



Dachstühle · Holzrahmenbau · Innenausbau
Dachstuhlhausbau · Balkon/Terrassengeländer
Exklusive Treppen aus Holz mit gedrechselten
Geländerstäben · Holztreppenstufen zum
Selbsteinbau · Pergolen · Holzbrücken
Wintergärten · Vordächer

MK-HOLZBAU GMBH · Michael Käßmann
Tel. 061 58 185688 · Fax 061 58 7472160 · Mobil 01 78 6767214
E-Mail: mk-holzbau-gmbh@t-online.de

**Ist Dein
Einkauf
zu teuer,
macht ein
Konzern Kasse.**

deshalb

Die Linke

www.die-linke-hessen.de

Feuchte Mauern und **SCHIMMEL** müssen nicht sein!



Ein Albtraum für jeden Haus- und Wohnungsbesitzer, Feuchtigkeit im Mauerwerk. Setzrisse und Schimmelbefall können die Folge sein. **Viele Menschen sind oft krank und leiden unter Lungen- und Bronchialerkrankungen, Asthma, Allergien und Kopfschmerzen. Schimmel kann die Ursache sein; aber in jedem Fall werden Erkrankungen dadurch verschlechtert, Schimmelsporen befinden sich auch in der Luft. Auch Ihre Haustiere können unter Schimmel leiden.** Nach einer kostenlosen Analyse führen wir mittels modernster Technik die Mauertrockenlegung und Schimmelsanierung durch. **Es ist nicht mehr nötig, ein Haus**

von Außen auf zu graben! Mittels Injektionstechnik wird das Mauerwerk abgedichtet.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin - es geht um Ihre Gesundheit!

**Schimmelsanierung
TÜV-zertifiziert**

BSS Groß-Umstadt |

Telefon: 0151 587 277 25 | www.bss-100.de

Das höchste Gut zum Verschenken

Mit dem Gutscheinbuch.de Schlemmerblock gemeinsame Stunden genießen

Lässt sich Liebe in Zahlen messen? Es gibt zahlreiche Rekorde und Statistiken, die mit der Liebe in Verbindung stehen. So dauerte zum Beispiel der längste Kuss der Welt der Thailänder Ekkachai und Laksana Tiranarat ganze 58 Stunden, 35 Minuten und 58 Sekunden. Als Beweis, dass Liebe auch politische Grenzen sprengen kann, versammelten sich 2009 am Valentinstag knapp 40.000 Menschen in Mexiko-Stadt, um den Rekord im Simultanküssen aufzustellen. Inniges Küssen auf öffentlichen Plätzen sollte verboten werden, woraufhin sich zahlreiche Liebende versammelten und zum Küssen aufriefen.

Wer sein persönliches Glück noch nicht gefunden hat, der greift auch gerne mal vermehrt auf digitale Möglichkeiten zurück: Online-Dating-Plattformen verzeichnen am Tag der Liebe einen Zuwachs an Registrierungen in Höhe von 20 bis 30 Prozent. Andere sind bereits einen Schritt weiter: Statistiken zufolge wird im Februar alle drei Minuten in Deutschland geheiratet.

Auch wenn der Valentinstag oft als kommerzielles Ereignis gilt – so wird zum Beispiel allein in den USA jährlich Schokolade im Wert von über einer Milliarde US-Dollar umgesetzt – sollte der Fokus nicht auf materiellen Geschenken liegen. Viel wichtiger ist es, gemeinsame Zeit und wertvolle Momente miteinander zu erleben – genau das ermöglicht der Gutscheinbuch.de Schlemmerblock auf besondere Weise. Der Schlemmerblock sorgt dafür, doppelt so viele erinnerungswürdige Momente zu schaffen – ganz nach dem Motto „2x genießen – 1x zahlen“ – und das nicht nur für Verliebte. Denn was erzeugt mehr Freude, als mit dem Partner, den Freunden oder der Verwandtschaft auszugehen?

Das simple 2für1-Prinzip des Marktführers Mit dem Gutscheinbuch.de Schlemmerblock gibt es zu zweit in einem der teilnehmenden Restau-

rants das zweite, wertgleiche oder günstigere Hauptgericht gratis. Auch auf Frühstück/Brunch, Buffets, Cocktails und weitere Bereiche lässt sich das Angebot bei zahlreichen Gutscheinen anwenden. Oftmals gibt es auch für die Lieferung des Essens oder die Abholung einen Rabatt. Doch im Schlemmerblock befinden sich nicht nur Gutscheine für Restaurants und Cafés. Ebenso können Kinos, Freizeitparks, Bäder und Sportveranstaltungen besucht werden.



Der beste Preis des Jahres – ab 9,99 €

Der Gutscheinbuch.de Schlemmerblock 2025 (UVP 44,90 €) ist mit dem Code LIEBE25-PR zum Sonderpreis ab nur 9,99 € (UVP 44,90 €) erhältlich:

- ab einem Exemplar 23,99 €
- ab zwei Exemplaren 14,99 €
- ab drei Exemplaren 9,99 €

Limitierte Auflage – solange der Vorrat reicht. Alle Schlemmerblöcke können gemischt werden. Bereits ab einem bestellten Exemplar erfolgt die Lieferung versandkostenfrei. Der Code kann sowohl bei telefonischen (Hotline: 06241-20260, kostenfrei aus allen dt. Netzen), als auch Online-Bestellungen (www.gutscheinbuch.de) angegeben werden. Der Gutscheinbuch.de Schlemmerblock 2025 ist bis zum 01.12.2025 gültig.

(PR Gutscheinbuch.de)

Wir verlosen Zeit für gemeinsame Stunden

Gewinnen Sie einen Schlemmerblock

Wir verlosen drei Schlemmerblocks für Groß-Gerau und Umgebung. Senden Sie uns bis zum 10. Februar 2025 ein Postkarte mit Ihrem Namen und Ihrer Anschrift sowie Telefonnummer an:

Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH
 Marktplatz 3, 64283 Darmstadt
 Kennwort „Zeit verschenken“

Damit Ihr Lebenstraum zur Traumreise wird



Weltreise per Schiff
 Tricks & Kniffe vom Profi

In diesem Buch mit dem Titel „Weltreisen - Tricks und Kniffe vom Profi“ ergänzt Sie ihr bisheriges Werk „Kreuzfahrten - Tricks und Kniffe vom Profi“. Eine Weltreise bedarf wesentlich mehr Planung - und mit diesem sinnvollen Ratgeber gibt sie wertvolle Tipps.



Das Buch ist nicht im Buchhandel oder bei gängigen Onlineportalen erhältlich, sondern es wird EXKLUSIV bei Buchung einer Weltreise im Portal Weltreisen-per-schiff.de oder Cruises4you von der Autorin signiert ausgegeben.

Einmal um die ganze Welt ..

Sie träumen schon immer von einer Weltreise - warum dann nicht mit einem Schiff!?

Komfortabel - sicher - bezahlbar!

Mit diesem Buch haben Sie die perfekte Basis zur Vorbereitung Ihrer Weltreise per Schiff. Wählen Sie nicht irgendein 'Schnäppchen', sondern finden das zu Ihnen passende Schiff und entdecken Sie die Welt auf intelligente Weise: per Schiff!

Wenn Sie die Tipps beherzigen, wird es vielleicht Ihre erste, aber sicherlich nicht Ihre letzte Weltreise werden - versprochen!

IHR KÜCHEN PARTNER im Ried



Küchenstudio

...meine Küche™

Robert-Bunsen-Str. 11
64579 Gernsheim

Tel: 06258 – 55 98 208 www.meinekueche-gernsheim.de

M.S. Holz- und Bautenschutz

Inhaber: Milan Sljivic
Krönckestraße 2 · 64589 Stockstadt
Tel. 01 71 3 19 25 00 · Fax: 0 61 58 87 83 78
E-Mail: milan.sljivic@t-online.de

- **Isolierungen, Abdichtungen und Verkleidungen**
- **Einbau von genormten Teilen und Fenstern**
- **Montagen von Carports**

Schnell und zuverlässig zum Pauschalpreis • Kostenlose Beratung • Keine Anfahrtkosten

Seit über 30 Jahren

RAINER GALLANDY
Heizung Lüftung Sanitär

ERNST-LUDWIG-STRASSE 3
64560 RIEDSTADT-WOLFSKEHLEN
TELEFON 0 61 58 - 7 37 44 · WWW.GALLANDY.DE



BADPLANUNG
BADSANIERUNG
SOLARANLAGEN
ERDWÄRME

Gerne beraten wir Sie in allen Fragen

Gallandy
Heizung · Lüftung · Sanitär

FORUM
MAGAZIN

Tel. 06151 392981
info@udvm.de
www.forum-magazin.de

Ihr Fachbetrieb für Kühlung, Klima und Wärmepumpen

HERMESDORF

Kälte- Klima- Wärmepumpen GmbH
Horst Fabritius & Christian Kürschner

Römerstraße 20 · 64560 Riedstadt
Tel. 0 61 58 / 97 50 97 · Fax 0 61 58 / 97 50 98
kontakt@hermesdorf-klima.de
www.hermesdorf-klima.de

Fragen hierzu? Wir beraten Sie gerne!

- Gewerbekühlung
- Industriekühlung
- Klimaanlage
- Wärmepumpen

Heizungs- und Warmwasser-Wärmepumpen mit energiesparender Inverter-Technologie.

MITSUBISHI FUJITSU Panasonic

0 61 58 / 97 50 97 Beratung - Verkauf - Montage

Der neue Hyundai INSTER
Are you in?

Leasing mtl. für:
199,00 EUR²



Abbildung zeigt aufpreispflichtige Zusatzstattung.

Ob mit dem Surfbrett an den Strand oder mit der Skiausrüstung in die Berge: mit dem neuen vollelektrischen Hyundai INSTER kein Problem! Dank innovativer Schnellladetechnologie und einer Reichweite von bis zu 370 km¹ ist er Ihr idealer Begleiter. Der flexible und geräumige Innenraum bietet ausreichend Platz für alles, was Sie benötigen und sorgt gleichzeitig für höchsten Komfort auf jeder Fahrt. Der neue Hyundai INSTER. Jetzt bei uns bestellbar.

Muster-Angebot für Ihr Hyundai Kilometerleasing: Hyundai INSTER Select 71 kW (97 PS) 42 kWh Reduktionsgetriebe

Einmalige Leasingsonderzahlung	0,00 EUR
Laufzeit	48 Monate
Gesamtleistung	40.000 km
Leasingrate mtl.:	199,00 EUR²

Hyundai INSTER Select 71 kW (97 PS) 42 kWh Reduktionsgetriebe: Energieverbrauch kombiniert: 14,3 kWh/100km; CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/ km; CO₂-Klasse: A.

Elektrische Reichweite bei voller Batterie: 327 km. Die maximale Reichweite wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst z.B. von Verkehrsbedingungen, Fahrzeugausstattungen und Fahrweise. Im realen Fahrbetrieb kommt es zu einer geringeren Reichweite.

Autohaus Arscholl GmbH & Co. KG

Hauptstraße 34
64521 Groß-Gerau
www.autohausarscholl.de



5 JAHRE Garantie
ohne Kilometerlimit*

8 JAHRE Batterie Garantie*

* Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie finden Sie unter: www.hyundai.de/garantien.

¹ Die maximale Reichweite wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst z.B. von Verkehrsbedingungen, Fahrzeugausstattungen und Fahrweise. Im realen Fahrbetrieb kommt es zu einer geringeren Reichweite.

² Ein unverbindliches Leasingbeispiel der HYUNDAI Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35-37, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung. Kostenpflichtige Sonderausstattung möglich. Überführungs- und Zulassungskosten in Höhe von 990,00 EUR werden bei Lieferung des Fahrzeugs separat in Ansatz gebracht. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 31.12.2024.

Auch per WhatsApp:
0176 58 11 53 24

Besuchen Sie auch unsere Website



**DEMNÄCHST
BEI UNS!**



Der neue Mitsubishi **OUTLANDER**

Mehr Infos



Outlander Energieverbrauch 23,4-23,5 kWh/100 km Strom & 0,8 l/100 km Benzin; CO₂-Emission 19 g/km; CO₂-Klasse B; gewichtet kombinierte Werte. Bei entladener Batterie: Energieverbrauch 7,1-7,3 l/100 km Benzin; CO₂-Klasse F; kombinierte Werte.**

**Die nach PKW-EnVKV angegebenen offiziellen Werte zu Verbrauch und CO₂-Emission sowie ggf. Angaben zur Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP ermittelt. Weitere Infos unter mitsubishi-motors.de

AUTOHAUS *ISER*
RIEDSTADT

**Autohaus Iser Riedstadt
GmbH**

Griesheimer Str. 33
64560 Riedstadt-
Wolfskehlen
Telefon 06158 822450
www.autohausiser.de

Nissan 370 Z Roadster

Kilometerstand 35.755 km
Erstzulassung 02.05.2018
Leistung 241 kW/ 328 PS
Farbe Brillant White
Getriebe Automatik
Kraftstoffart Super



Preis 29.990 €

Ausstattung:

- Lichtsensor • Klimaautomatik • Navigationssystem • ASB • ESP
- Einparkhilfe hinten • Sportfahrwerk • Tiptronic • MP3 Radio • USB
- Sitzheizung • Fahrerinformationssystem • Grüne Plakette • 7 Gänge

Volkswagen Golf VIII Move

Kilometerstand 24.600 km
Erstzulassung 11.01.2024
Leistung 110 kW/ 150 PS
Farbe Atlantik Blue Met.
Getriebe Automatik
Kraftstoffart Diesel



Preis 29.490 €

Ausstattung:

- Lichtsensor • 3-Zonen-Klimaautomatik • Aufmerksamkeitsassistent
- Einparkhilfe vorne/hinten • Notrufsystem • Regensensor • DAB
- Sitzheizung • Navigationssystem • Abstandstempomat • ABS • ESP

Mitsubishi Space Star Cross

Kilometerstand 32.114 km
Erstzulassung 12.06.2018
Leistung 59 kW/ 80 PS
Farbe Amarena-Rot
Getriebe Schaltgetriebe
Kraftstoffart Benzin



Preis 9.490 €

Ausstattung:

- Lichtsensor • Berganfahrassistent • Klimaanlage • ABS • Sitzheizung
- Grüne Plakette • Bordcomputer • Start-Stop-Automatik • DAB Radio
- Freisprecheinrichtung • Tempomat • Winterpaket • Tagfahrlicht