

# LIEDERBACH

**AMTSBLATT DER GEMEINDE LIEDERBACH AM TAUNUS**

Internet: [www.liederbach.eu](http://www.liederbach.eu)

KW 22 · 54. Jahrgang

Freitag, 30. Mai 2025

## **Amtliche Bekanntmachungen**

### **40 Jahre Verschwisterung mit unserer Partnerstadt Villebon-sur-Yvette**

Anlässlich der Feierlichkeiten zur Verschwisterung unserer Gemeinde mit Villebon-sur-Yvette am letzten Wochenende veröffentlichen wir die Rede von Frau Bürgermeister Eva Söllner.

Lieber Victor,

Lieber Dominique,

Mesdames et Messieurs,

Liebe Bürgerinnen und Bürger aus Liederbach und Villebon,

Liebe Freunde aus Saldus,

Queridos Amigos de Las Rozas de Madrid,

Chers amis!

Zunächst darf ich Ihnen die Grüße der gesamten Bürgerschaft, des gesamten Gemeindevorstandes der Gemeinde Liederbach, dem Ersten Beigeordneten Dieter Herbert, der Gemeindevertretung und ihrer Vorsitzenden Karin Schneider überbringen!

Am 21. September 1985, vor fast 40 Jahren, haben „Les Deux Gerards“, Gerard Nevers und Gerhard Lehner, die Partnerschaft zwischen unseren beiden Gemeinden besiegelt. Wir danken den beiden Bürgermeistern für diesen ersten mutigen Schritt und allen Politikern und Bürgerinnen und Bürgern, die unsere Partnerschaft 40 Jahre lebendig gehalten haben!

In den vergangenen 40 Jahren haben Neugier, Toleranz, Akzeptanz, Respekt und Vertrauen unsere Partnerschaft bestimmt und sind auch heute das Fundament unserer Freundschaft. Gelebte private Freundschaften, gefüllt mit Erinnerungen an viele schöne gemeinsame Erlebnisse, sind durch Irritationen auf der großen politischen Bühne nicht zu erschüttern, das haben die vielen Jahre unserer Partnerschaft Gott sei Dank gezeigt.

Die Ereignisse und Erfahrungen der letzten 4 Jahre und die erschreckende Erkenntnis, wie angreifbar eine Demokratie auch heute sein kann, sollten uns gelehrt haben, wie wichtig, wie entscheidend für unsere Zukunft und die Zukunft unserer Kinder und Enkel unser Bekenntnis zu einer freiheitlich demokratischen Grundordnung und wie wichtig im Großen wie im Kleinen das Funktionieren der Demokratie gerade jetzt ist. Es ist wichtig, die jungen wie die älteren Demokratien in unserer europäischen Staatengemeinschaft zu festigen und gemeinsam trotz gewisser Rückschläge an einem starken, erfolgreichen, freien und demokratischen Europa zu bauen. Ich sehe mit Freude, dass nicht überall nur die rechtspopulistischen Parteien erfolgreich sind, dass das Weimarer Dreieck zu neuem Leben erwacht – Grüße von dieser Stelle in unsere Partnerstadt Pietrowice Wielkie – und in vielen Staaten viele junge Menschen auf eine Zukunft in

Europa vertrauen. Die baltischen Staaten, wie Lettland mit unserer Partnerstadt Saldus, sind ein leuchtendes Beispiel!

England – hier grüße ich herzlich nach Witnash und Verwood – ist und bleibt natürlich ein wichtiger Teil Europas und rückt wieder näher an die Europäische Union. Spanien – hola a las Rozas – spielt wie eh und je seit seinem Beitritt zur EU 1986 eine führende Rolle bei der Entwicklung des Europäischen Projekts und ist eine tragende Säule im europäischen Haus.

Aber die Welt, unsere Welt, ist aus den Fugen geraten! Vieles, woran wir glauben und worauf wir gemeinsam stolz sind, wird von Autokraten, Kriegstreibern und Dealern aufs Spiel gesetzt. Sie dürfen dieses traurige Spiel nicht gewinnen!

Daher ist mehr denn je die Zeit gekommen zu zeigen, was Partnerschaft in Europa bedeutet und was sie vermag! Wir alle wissen es: Gemeinsam ist Europa stark! Wir halten zusammen, wir bleiben im Gespräch und wir schlagen Brücken zu all denen, die unsere Werte teilen und die sich bei uns unterhaken und mit uns Seite an Seite in eine friedliche, freiheitliche und demokratische Zukunft gehen wollen.

Unser Geschenk, das Bild der Liederbacher Künstlerin Johanna Otto, zeigt daher symbolisch eine Brücke über den Liederbach, die auch im kalten Winter ihre verbindende Funktion entfaltet, wenn das Eis zu dünn ist, um darauf zu gehen...

**DANKE** für 40 Jahre Dialog, für 40 Jahre Brückenbauen und für 40 Jahre Freundschaft!

Vive l'amitié entre nos patries, vive l'amitié entre Villebon et Liederbach, vive amitié entre toutes nos ville jumelles, vive l'Europe!

Liederbach am Taunus, den 30. Mai 2025

Der Gemeindevorstand – Eva Söllner – Bürgermeisterin

### **Baumaßnahme – Bahnstraße 5–5c – Kranstellung**

Am **Montag, dem 2. Juni 2025**, wird in Höhe der „Bahnstraße 5 bis 5c“ aufgrund von Sanierungsarbeiten ein Autokran gestellt. Dazu muss dieser Straßenbereich **in der Zeit von 8.00 bis 13.00 Uhr** voll gesperrt werden. Eine entsprechende Umleitung wird ausgeschildert.

Der Busverkehr an diesem Tag (2. Juni 2025) wird **von Betriebsbeginn bis Betriebsende umgeleitet**:

Die Bushaltestellen „Alt Oberliederbach/Jugendwohnheim“, „Kirchweg/Am Born“ und „Taunusstraße“ entfallen.

Die Fahrgäste werden gebeten, die Haltestellen „Rathaus“ (Villebon-Platz) als Ersatz zu nutzen.

Liederbach am Taunus, den 30. Mai 2025

Die Bürgermeisterin als Ordnungsbehörde/Straßenverkehrsbehörde – Eva Söllner



## Öffentliche Mahnung

Am 15. Mai 2025 waren folgende Steuern und Abgaben für das 2. Quartal 2025 fällig:

1. Gewerbesteuer-Vorauszahlung
2. Grundsteuer A und B
3. Müllabfuhrgebühren
4. Wassergeld und Abwassergebühren – Abschlag –
5. Versiegelte Fläche
6. Hundesteuer

Die Abgaben werden hiermit öffentlich gemahnt.

Gleichzeitig werden hiermit alle bis zum 15. Mai 2025 fälligen Gewerbesteuernachzahlungen angemahnt. Die noch bestehenden Rückstände bitten wir bis zum **8. Juni 2025** an die Gemeindekasse Liederbach unter Angabe der aktuellen Belegnummer des Steuer- bzw. Abgabenbescheides auf eines der nachstehenden Geschäftskonten der Gemeinde Liederbach am Taunus zu überweisen.

### Konten der Gemeindekasse:

#### **Frankfurter Volksbank eG**

IBAN DE25501900000300336027 BIC FFVBDEFF

#### **Taunus Sparkasse**

IBAN DE72512500000057025336 BIC HELADEF1TSK

### Öffnungszeiten der Gemeindekasse Liederbach:

Montag, Dienstag und Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr,  
Mittwoch von 9.00 bis 12.00 Uhr und von 15.00 bis 19.00 Uhr

Wir empfehlen die Teilnahme am Bankeinzugsverfahren, entsprechende Erklärungen können bei der Gemeindekasse, Telefon (069) 30098 -62, -30, -36 oder beim Steueramt, Telefon (069) 30098 -49 in Empfang genommen oder telefonisch angefordert werden.

Liederbach am Taunus, den 30. Mai 2025  
Der Gemeindevorstand – Eva Söllner – Bürgermeisterin

Weitere Informationen,  
Online-Bestand,  
digitale Angebote  
und Kundenkonto:



**Im Kohlruß 2**  
65835 Liederbach am Taunus  
Telefon: 06196 651238-0  
Telefax: 06196 651238-5  
buecherei@buecherei-liederbach.de

## 3. Medien- und Bücherflohmarkt & Tag der offenen Tür

Anlässlich des 25-jährigen Bestehens des Vereins zur Förderung der Bücherei Liederbach e.V. laden die Bücherei und der Verein zur Förderung der Bücherei Liederbach am Taunus e.V. zum großen Medien- und Bücherflohmarkt und Tag der offenen Tür Im Kohlruß 2 ein.

Am **Samstag, dem 14. Juni 2025**, kann von 10.00 bis 18.00 Uhr in einer Vielzahl an Gesellschaftsspielen, DVDs, Hörbüchern, Romanen, Kinderbüchern sowie vielem mehr gestöbert werden.

Bei Kaffee und Kuchen lädt der Verein ein, sich auszutauschen und die Arbeit des Fördervereins kennenzulernen. Der Kuchen wird auch zum Mitnehmen verkauft. Begleitend gibt es zahlreiche Aktionen für die ganze Familie. Neben Keramik-Bemalen gibt es einen Stand mit Button-Maschine und Vorlesestunden und bei gutem Wetter eine Seifenblasen-Station vor der Bücherei.

Der Erlös kommt dem Förderverein und somit der Bücherei Liederbach zugute.

Gerne werden neue Medien, insbesondere Kinderbücher, als Spende entgegengenommen. Spenden können nach vorheriger Absprache zu den Öffnungszeiten in der Bücherei abgegeben werden.

## Bram Stokers „Dracula“ als Live-Hörspiel auf dem Friedhof in der Taunusstraße

Seit 25 Jahren gibt es mittlerweile die Bücherei Liederbach.

Dies hat die Bücherei zum Anlass genommen, das inszenierte Live-Hörspiel des Duos „Die Klangschürfer“ im besonderen Ambiente des alten Friedhofs in der Taunusstraße am **Freitag, dem 27. Juni 2025, um 21.00 Uhr** zu veranstalten.

Der junge Rechtsanwalt Jonathan Harker reist nach Transsylvanien, um einem gewissen Grafen Dracula bei den Formalitäten seiner Übersiedlung nach London behilflich zu sein. Nach und nach erfasst ihn das Grauen dieses schrecklichen Schlosses und seiner untoten Bewohner und Harker kämpft verzweifelt um sein Leben und sein Seelenheil. Und das ist erst der Anfang...

Eindringliche Rollengestaltung und blitzschneller Stimmwandel sind die Spezialität des Sprachkünstlers Rainer Rudloff, Schauspieler und Sprechkünstler aus Lübeck. Wenn Rudloff zischt, ächzt, säuselt und dröhnt, werden die Figuren der Geschichte so lebendig, als stünden sie vor den gebannten Hörern. Martin Dasko, Komponist zeitgenössischer Musik und Sounddesigner aus Berlin, zieht die Zuhörer in die akustischen Abgründe Transsylvaniens hinab. Klangkompositionen, Soundscapes und Geräusche wird er während der Veranstaltung per Computer einspielen und so in subtiler Weise die Stimmung der Performance beeinflussen.

In der Verbindung von gelebter Sprache und obskurem Klang entsteht ein Abend von außergewöhnlicher Intensität, der die dämonische, viktorianische und teilweise schwül-erotische Stimmung dieses Weltklassikers in unnachahmlicher Weise zu neuem Leben erweckt.

Eintritt 5,- €, Plätze begrenzt!

Kartenvorverkauf in der Bücherei Liederbach und der Buchhandlung KoLibri

### **Öffnungszeiten der Bücherei:**

dienstags und donnerstags 10.00–13.00 und 15.00–19.00 Uhr,  
mittwochs und freitags 15.00–18.00 Uhr,  
samstags 10.00–13.00 Uhr

Liederbach am Taunus, den 30. Mai 2025  
Der Gemeindevorstand – Eva Söllner – Bürgermeisterin

### **Tierärztlicher Notdienst**

**31. Mai 2025:**  
**Dr. Katja Feuerbacher,**  
Robert-Koch-Straße 116, 65779 Kelkheim,  
**Tel. 06174 23443**

**1. Juni 2025:**  
**Sandra Meyer,**  
Frankfurter Landstraße 170, 61352 Bad Homburg,  
**Tel. 06172 44090**

(Angaben ohne Gewähr)

**SPRECHSTUNDE**  
**DER GEMEINDEVERWALTUNG**

**Telefon**

**069 30098-0**

Wake Up!  
Liederbach



LIEDERBACH  
am Taunus

www.wake-up-liederbach.de

präsentiert:

auf der



# Süwag-Bühne

05.06.2025

Rathaus Liederbach

18:00 Uhr - Angel

19:30 Uhr - Die Dinners

21:00 Uhr - Reload

Getränke- und Essenstände öffnen 17:30 Uhr

**SÖNNENSCHNEIN**  
APOTHEKE

**Fraport**

**HIGH TEC**  
VERANSTALTUNGSTECHNIK  
Ihr Event. Unser Einsatz.

**Taunus Sparkasse**

SCHREINEREIBETRIEB  
Inhaber: Thomas Günther  
**W & BLUM**

SCHREINEREI  
WÜNDISCH

**Michael Bachmann**  
Malerfachbetrieb  
Bodenbelagstudio  
Exklusive Ideen  
Dekorative Gestaltung

BAUUNTERNEHMUNG  
**EYRICH & RINK**

SYSTEM  
LETTEN  
**GL VERLEIH**

**KENZLER**  
KENZLER  
IMMOBILIENVERWALTUNG

**R&M**  
KANALREINIGUNG  
RHEIN-MAIN GMBH  
www.kanalreinigung-rhein-main.de

**Steffen Kircher**  
Schornsteinfegermeister  
Gebäudeenergieberater HA  
Energie/Effizienz-Experte  
IHRE INNUNGS-SCHORNSTEINFEGER  
MIT FRANCHISE MIT COFFEE PLUS  
Vilbion-Platz 5 D-65835 Liederbach  
Telefon: 069-98001478 stoffenkircher@steffenkircher.de

**Phoenix**  
Carwash  
... best Wash in Town ...

≡ **Tropal-Media.de** ≡

**VARIO**®

**RUF Kfz-Service**  
Kfz-Reparaturen TÜV + AU  
Unfallinstandsetzung

**Exakt.**  
Möbel nach Maß

**COPY COMPANY**  
Kelkheim GmbH  
Druck- und Werbetechnik

**AWF**  
Auto Werkstatt Fleckstein

**Heidenreich** GMBH  
GAS · WASSER · HEIZUNG

Sanitär- und Gebäudetechnik  
**Schell & Wittfeld**  
Hilfsstraße 11 · 65835 Liederbach  
Telefon: 069-98001478

**Coca-Cola**  
ORIGINAL TASTE

**BOSSERT**  
Immobilien

Objektservice Charaf

**KUHL**  
LIEDERBACHER  
BAUDEKORATION

**REWE**  
Familie Akay  
Dein Markt

SEIT 2001  
**THOMAS RIEGER**  
Holz erleben!

Schreibwaren  
**SULIKOWSKI**

Strahlentherapie  
Bodo von Wyenbergh

**PREIB**  
MEISTERBETRIEB · SANITÄR & HEIZUNG · LÄUFER

**GÜNTHER & JÄHRIG**  
Assecuranz GmbH  
Hanau - Liederbach - Altenstadt

**K** Fliesen -  
Karadag



HERAUSGEBER: Verlagshaus Taunus Medien GmbH

Theresenstraße 2, 61462 Königstein (Ts.), Telefon 06174 9385-0, Telefax 06174 9385-51, E-Mail: goendoecs@hochtaunus.de

Frankfurter Volksbank IBAN: DE85 5019 0000 6000 5713 75 – BIC: FFVBDEFFXXX –

Erscheint wöchentlich samstags kostenlos für jeden Haushalt der Gemeinde Liederbach – Auflage: 5.000

KW 22

Freitag, den 30. Mai 2025

54. Jahrgang



KATHOLISCHE PFARREI  
**ST. FRANZISKUS**

<b>Pfarrkirche</b>	Klosterkirche St. Franziskus Mainblick 51, 65779 Kelkheim
<b>Zentrales Pfarrbüro:</b>	pfarramt@sankt-franziskus.de Am Kirchplatz 7, 65779 Kelkheim Tel. 06195 97503-0, Fax 06195 97503-10 www.sankt-franziskus.de
<b>Bankverbindung</b>	BIC: FFVBDEFF IBAN: DE39 5019 0000 4102 0204 00
Das Zentrale Pfarrbüro und die Gemeindebüros sind zu den folgenden Zeiten geöffnet:	
<b>Mo. – Fr.</b>	<b>09.00 bis 12.00 Uhr</b>
<b>Di. + Do.</b>	<b>15.00 bis 17.00 Uhr</b>
<b>St. Marien</b>	
Gemeindebüro	Dienstag 10.30 bis 12.00 Uhr
Tel. 06195 97503-65	Donnerstag 17.00 bis 19.00 Uhr Wachenheimer Str. 58, 65835 Liederbach
<b>Familiencafé</b>	Fischbacher Kirchgasse 12, 65779 Kelkheim
<b>Franziskus</b>	Donnerstag 15.00 bis 18.00 Uhr
<b>Kath. Bücherei</b>	
Tel. 0152 25268773	Am Kirchplatz 4, 65779 Kelkheim-Münster Montag 9.30 bis 11.30 Uhr Dienstag 16.00 bis 18.00 Uhr

## 7. SONNTAG DER OSTERZEIT

### Samstag, 31. Mai

18.00 Uhr	Eucharistiefeier	Matthäussaal, Ruppertshain
18.30 Uhr	Eucharistiefeier	St. Martin

### Sonntag, 1. Juni

09.30 Uhr	Eucharistiefeier	St. Dionysius
11.00 Uhr	Eucharistiefeier	Klosterkirche
11.00 Uhr	Eucharistiefeier	St. Marien
11.00 Uhr	Eucharistiefeier	Hl. Dreifaltigkeit
18.00 Uhr	Ökumenisches Abendgebet	Stadtkapelle

### Montag, 2. Juni

09.00 Uhr	Gemeinschaftsmesse der Frauen	St. Dionysius
-----------	-------------------------------	---------------

### Dienstag, 3. Juni

18.00 Uhr	Eucharistiefeier	Matthäussaal, Ruppertshain
18.30 Uhr	Eucharistiefeier	St. Martin

### Mittwoch, 4. Juni

09.00 Uhr	Eucharistiefeier	Stadtkapelle
-----------	------------------	--------------

### Donnerstag, 5. Juni

18.00 Uhr	Eucharistiefeier	St. Josef
18.00 Uhr	Eucharistiefeier	St. Marien

### Freitag, 6. Juni

09.00 Uhr	Eucharistiefeier	Hl. Dreifaltigkeit
15.00 Uhr	Offene Kirche – Zeit, zur Ruhe zu kommen, Zeit zum Gebet	Klosterkirche
18.30 Uhr	Eucharistiefeier	St. Dionysius

### PFINGSTEN

#### Samstag, 7. Juni

18.00 Uhr	Eucharistiefeier	St. Josef
18.30 Uhr	Eucharistiefeier – mit <i>Eine-Welt-Verkauf</i>	St. Martin

#### Sonntag, 8. Juni

09.30 Uhr	Eucharistiefeier mit <i>Totengedenken für Richard Kazmartzek</i>	St. Dionysius
09.30 Uhr	Eucharistiefeier	St. Marien
11.00 Uhr	Eucharistiefeier – mit <i>Diamantener Hochzeit des Ehepaars Pispers – mit Eine-Welt-Verkauf</i>	Klosterkirche
11.00 Uhr	Eucharistiefeier	Hl. Dreifaltigkeit

### PFINGSTMONTAG

#### Montag, 9. Juni

09.30 Uhr	Eucharistiefeier	St. Dionysius
11.00 Uhr	Ökumenischer Gottesdienst	Klosterkirche
11.00 Uhr	Eucharistiefeier	Hl. Dreifaltigkeit
11.00 Uhr	Ökumenischer Gottesdienst	St. Marien

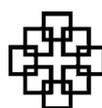
### Termine

#### Dienstag, 3. Juni

09.30 Uhr	Fitness und Ausgleichsgymnastik für Frauen <i>Es sind noch Plätze frei!</i> Info: <a href="mailto:anja.siebers@gmail.com">anja.siebers@gmail.com</a>	Gemeindezentrum
10.30 Uhr	Fitness und Ausgleichsgymnastik für Frauen	Gemeindezentrum

#### Donnerstag, 5. Juni

19.00 Uhr	Tanz und Meditation	Gemeindezentrum
-----------	---------------------	-----------------



**Evangelische Kirchengemeinde  
Liederbach**



### Evangelisches Gemeindebüro Liederbach – Die Ritterwiesen 2

Dienstag bis Freitag 10.00 bis 12.00 Uhr

**Claudia Springer**, Gemeindeassistentz

**Tel. 06196 527060**

**E-Mail:** [kirchengemeinde.liederbach@ekhn.de](mailto:kirchengemeinde.liederbach@ekhn.de)

**Internet-Seite:** [www.evkliederbach.ekhn.de](http://www.evkliederbach.ekhn.de)

**Pfarrerin Barbara Helling: Tel. 06196 527060**

**E-Mail:** [barbara.helling@ekhn.de](mailto:barbara.helling@ekhn.de)

## Familienzentrum „Zusammen unterwegs“:

Gemeindepädagogin Sabine Müller:

Tel. 0157 87890180

E-Mail: sabinemueller211@gmail.com

### Spendenkonto für unsere Kirchengemeinde:

IBAN DE54 5019 0000 6100 3322 62 BIC FFBDEFXX

Unsere Kirche ist zwischen 9.00 und 18.00 Uhr täglich für Sie geöffnet.

<b>Samstag,</b> 18.00 Uhr	<b>31. Mai</b> ABENDGOTTESDIENST in der Ev. Kirche mit Pfarrerin Barbara Helling
<b>Montag,</b> 15.00 bis 17.00 Uhr	<b>2. Juni</b> Offener Gartentreff für Kinder von 0 bis 3 Jahren und ihre Eltern auf der Wiese neben dem Gemeindezentrum, Die Ritterwiesen 2
<b>Dienstag,</b> 15.00 Uhr/ 17.30 Uhr	<b>3. Juni</b> Der KONFI-KURS findet im Gemeindezentrum zu den gewohnten Zeiten statt
<b>Mittwoch,</b> 14,30 bis 16.30 Uhr	<b>4. Juni</b> SCHWÄTZCHEN vor oder in der Ev. Kirche Kommen Sie auf eine Tasse Kaffee oder Tee und nette Gespräche vorbei. Wir freuen uns auf Sie.
20.00 Uhr	Probe des EV. KIRCHENCHORES Sie singen gerne und mögen dabei nette Gesellschaft? Dann sind Sie bei unserem Chor genau richtig! Schauen Sie doch einfach mal vorbei ...
<b>Donnerstag,</b> 10.00 Uhr	<b>5. Juni</b> KRABELLKREIS für Kinder von 0 bis 3 Jahren mit ihren Mamas, Papas, Omas ... Wir singen zusammen, üben Fingerspiele ein, spielen und basteln. Wer Lust hat, kann einfach donnerstags ins Ev. Gemeindezentrum dazukommen.
<b>Freitag,</b> 15.00 bis 17.00 Uhr	<b>6. Juni</b> Der KREATIVTREFF trifft sich im Ev. Gemeindezentrum bei Kaffee, Tee und Plätzchen zum Stricken, Sticken, Häkeln und Handarbeiten. Schauen Sie gerne einmal rein ...
<b>Sonntag,</b> 10.00 Uhr	<b>8. Juni</b> KONFIRMATIONSGOTTESDIENST in der Kirche mit Pfarrerin Barbara Helling und Gemeindepädagogin Sabine Müller



**Ökumenische Diakoniestation  
Vortaunus**

Kronberger Straße 1a, Bad Soden



Pflege unterwegs!

### Häusliche Krankenpflege

Leitung: Frau Rebentisch, Telefon 06196 23670

Montag bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr

### Gesprächskreis pflegende Angehörige

Termine und Informationen unter Telefon 06196 23670

### Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst „Die Quelle“

„Leben, bis wir Abschied nehmen ...“ – Begleitung Schwerstkranker, Hilfe bei der Betreuung, Entlastung Angehöriger, Information, Hilfsangebote und Palliativbetreuung

Ansprechpartner: Herr Valbert (Palliativfachkraft),  
Tel. 06196 5617478

Mo., Di., Do., Fr., 9.00 bis 12.00 Uhr, Mi. 16.00 bis 18.00 Uhr  
Wiesbadener Weg 2a, Bad Soden, www.ahpb-diequelle.de



## Deutsches Rotes Kreuz

Ortsvereinigung Liederbach, Sindlinger Weg 10  
oder Alt Niederhofheim 42

www.drk-liederbach.de

E-Mail: info@drk-liederbach.de · Tel. 069 306038



Angebote für jüngere und ältere, behinderte und kranke Mitbürgerinnen und Mitbürger, Pflegedienste, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Hilfsmittelverleih, Behindertenfahrdienst, Gesundheitskurse, Sanitätsdienst, Katastrophenschutz und Erste-Hilfe-Ausbildung.

Gerne stehen wir Ihnen für alle Fragen zur Verfügung.  
Unser Spendenkonto bei der Taunus Sparkasse lautet:

Kto.-Nr.: **IBAN: DE20 5125 0000 0057 0000 82**  
**BIC: HELADEF1STK**

- **Kleiderspenden beim Roten Kreuz**  
Kleiderkammer des DRK, Schmelzweg 5, 65719 Hofheim, Telefon 06192 207713  
Gut erhaltene Kleidung kann auch in die DRK-Container eingeworfen werden!

### Wir sind für Sie da:

- Anfragen für **Sanitätsdienste** für Vereine und Veranstaltungen bitte schriftlich an: bl@drk-liederbach.de oder DRK, Alt Niederhofheim 42, 65835 Liederbach a. Ts.
- **Essen auf Rädern**  
Wir bieten Ihnen täglich frisch gekochtes, warmes, schmackhaftes Essen an. **Menü 1: 8,30 € und Menü 2: 8,30 €**  
**Einzelheiten erfahren Sie unter der Rufnummer: 06195 99390**
- **Hausnotruf**  
Hilfe auf Knopfdruck, rund um die Uhr an 365 Tagen. Wir sind für Sie da, Tag und Nacht. Dann steht Ihnen das Service-Telefon des DRK Kreisverbandes in Hofheim zur Verfügung. Rufnummer: **06192 207722**.
- **Tagespflege für ältere Menschen**  
Eine Einrichtung zur Entlastung pflegender Angehöriger. Zu Hause wohnen, in der Tagespflege leben, von Montag bis Freitag, 8.00 bis 16.30 Uhr, Mittelweg 9, Kelkheim (Taunus), Tel. 06195 9989980.
- **Psychosoziale Beratungsstelle**  
Das DRK im MTK finden Sie im Kulturbahnhof Münster, Zeilsheimer Str. 8a, Kelkheim/Taunus.  
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter **Tel. 06190 9348040**
- **Bereitschaft**  
Die Einsatzabteilung des Ortsvereins trifft sich jeden **Montag, 19.30 bis 21.30 Uhr** in der DRK-Wache.
- **Jugendrotkreuz**  
Das Jugendrotkreuz des DRK Liederbach trifft sich **freitags von 17.00 bis 19.00 Uhr**, beim DRK im Sindlinger Weg 10. Wir suchen interessierte Jugendliche im Alter von 6–16 Jahren, die sich für das Thema Erste Hilfe interessieren. Es ist keine Anmeldung erforderlich, kommt einfach vorbei.
- **Seniorenbegegnungsstätte**  
Der **Senioren-Spielenachmittag** in der Seniorenbegegnungsstätte fällt am **Montag, dem 9. Juni 2025**, aufgrund des Feiertages (Pfingstmontag) aus!  
Der nächste Spielenachmittag findet am **Montag, dem 23. Juni 2025, von 14.00 bis 16.00 Uhr** statt. Es ist keine Anmeldung nötig. Gäste sind herzlich willkommen.
- **Yogakurse**  
dienstags 17.00 bis 18.30 Uhr  
donnerstags 10.00 bis 11.30 Uhr und 19.00 bis 20.30 Uhr  
freitags 15.30 bis 17.00 Uhr  
(z. Z. keine freien Plätze), Kursleiterin: Dr. Melanie Thielking
- **Atem & Yoga**  
Immer dienstags von 19.30 bis 20.30 Uhr  
Bewusste Atmung trifft auf sanfte Yoga-Praxis – für mehr Weite, Stille und Energie im Alltag. Information und Anmeldung bei Marion Fischer, Mobil 0175 8577608
- **Liederbachhalle**  
**Gymnastikkurse ... Fit bis ins hohe Alter ...**  
donnerstags  
Gruppe 1: 10.00 bis 10.45 Uhr  
Gruppe 2: 11.00 bis 11.45 Uhr  
Gerd van Rickelen (Mobil: 0151 16472130)

**Freundeskreis  
Europäische Partnerschaften  
Liederbach e.V.**

Geschäftsstelle Alt Niederhofheim 5  
65835 Liederbach am Taunus  
Tel. +49 6196 62963  
vorstand@FEP-Liederbach.de  
www.fep-liederbach.de



# JOHANNITER

## Regionalverband Rhein-Main

### An Ukrainefans:

Am **Samstag, dem 31. Mai 2025**, haben wir 2 Veranstaltungen für Interessierte:

15.00 bis ca. 18.00 Uhr: das 24. Lichtermachen –  
ca. 18.30 bis ca. 21.00 Uhr: den 19. deutsch-ukrainischen  
Stammtisch in der ev. Gemeinde Ritterwiesen. Wir freuen uns  
über Ihre Teilnahme.

Weiteres über Uwe Rethmeier, 06196 62993 (abends) oder  
01578 5920772.

Weitere Informationen über den Liederbacher Städtepartner-  
schaftsverein und seine Arbeit finden Sie auf unserer Inter-  
net-Seite => [www.fep-liederbach.eu](http://www.fep-liederbach.eu)

Der Vorstand

## Gesangverein Union 1864 Niederhofheim e.V



### Drei Gruppen – unendlich viel Freude an Musik

**Singe in einem der beiden Chöre und/oder  
musiziere in unserem Akkordeonorchester!**



**Für alle, die gerne im harmonischen  
Miteinander singen:**

**Schlager, Oldies und mehr**

Jeden Dienstag von 19.15 bis 20.30 Uhr  
in der Kulturscheune Liederbach



**Hier stehen Freude und Energie  
im Mittelpunkt:**

**Pop, Gospel, Musicals und mehr**

Jeden Dienstag von 20.45 bis 22.00 Uhr  
in der Kulturscheune Liederbach



**Entdecke die Vielfalt des Akkordeons:  
Moderne Arrangements internationaler  
Popgrößen, Musicals und mehr**

Jeden Mittwoch von 20.15 bis 22.00 Uhr  
in der Liederbachhalle



[www.union1864niederhofheim.de](http://www.union1864niederhofheim.de)  
[gesangverein.union.1864@gmail.com](mailto:gesangverein.union.1864@gmail.com)

## Wir kennen jeden Briefkasten in der Gemeinde

– Ihre Zeitung in 5.000 Haushalten daheim –

**Wir in Liederbach – in unserem Begegnungsraum in Lieder-  
bach bieten wir verschiedene soziale Angebote für Groß &  
Klein in allen Lebenslagen an. Achtung neue Angebotstage  
und Angebote im Begegnungsraum Liederbach.**

### Montag:

9.30 – 11.00 Uhr: **Offener Krabbeltreff**

18.00 – 19.30 Uhr: **Malkurs für alle Interessierten**

### Dienstag:

9.00 – 11.00 Uhr: **Pflege- & Seniorenberatung**

### Mittwoch:

15.00 – 17.00 Uhr: **Generationen-Café**

Ab 18.00 Uhr an jedem ersten und dritten Mittwoch im Monat  
**Selbsthilfegruppe Adipositas.**

Ab 18.00 Uhr an jedem letzten Mittwoch im Monat **Offenes  
Ehrenamtstreffen Sanitätsdienst / Katastrophenschutz.**

### Donnerstag:

17.30 – 19.00 Uhr an jedem ersten und dritten Donnerstag im  
Monat **Lacrima-Gruppenstunde.**

17.30 – 19.00 Uhr an jedem letzten Donnerstag im Monat  
**offener Trauertreff.**

### Freitag:

10.00 – 12.00 Uhr: **Hausnotrufsysteme und Wohnraumberatung**

18.00 – 19.30 Uhr: **Aktive Meditation**

### Samstag:

11.00 – 14.00 Uhr: Jeden ersten Samstag im Monat  
**Lacrima-Jugendgruppe.**

**Sicherheit, Vorsorge, Erste Hilfe und Pflege in außerordent-  
lichen Notlagen** – plötzlich ist der Strom weg – das ist nur ein  
Szenario eines Katastrophenfalls neben Naturkatastrophen oder  
von Menschen gemachten Katastrophen. In solchen Katastro-  
phenfällen sind auch im Alltag als selbstverständlich erachtete  
Versorgungs- und Hilfeleistungssysteme betroffen, beeinträch-  
tigt oder zeitweilig sogar außer Betrieb. Für diesen Fall sollte  
jede und jeder in der Lage sein, sich und seinem Umfeld zu-  
nächst selbst helfen zu können.

Die Ausbildung in **Erster Hilfe mit Selbstschutzzinhalten** bie-  
tet praktische Tipps und kurze Trainingseinheiten für diese Not-  
lagen-Situationen.

**Dank der Förderung des Bundesamtes für Bevölkerungss-  
chutz und Katastrophenhilfe (BBK) für Sie sogar kostenlos!**

Melden Sie sich daher gleich mit dem u. a. QR-Code oder direkt  
im Begegnungsraum für den nächsten Kurs am **14. Juni 2025**  
in Liederbach an.



Interessierte sind herzlich willkommen.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Begegnungsraum Liederbach,  
Villebön-Platz 1, 65835 Liederbach

Informationen und Kontaktdaten aller Ansprechpartner unter:  
<http://www.johanniter.de/rhein-main/liederbach> oder  
unter 069 366006 366.

Informieren Sie sich bei unseren Beratungsangeboten  
im Begegnungsraum oder unter:

**Begegnungsraum.liederbach@johanniter.de**



Liederbacher Jazzclub e.V.

Alt Niederhofheim 50  
65835 Liederbach am Taunus

E-Mail:  
[kontakt@liederbacher-jazzclub.de](mailto:kontakt@liederbacher-jazzclub.de)  
Internet:  
[www.liederbacher-jazzclub.de](http://www.liederbacher-jazzclub.de)

Liebe Mitglieder und Jazzfreunde!

Ab sofort gibt es die Tickets des Liederbacher Jazzclubs auch über unseren Eventim-Online-Ticketshop.

Mit allen Vorteilen, die Ihr von Eventim kennt: Onlinepayment, Print@home etc. Link zum Shop: <https://www.eventim-light.com/de/a/682b1fcabc0ecd66ed4eda66>

Den Shop erreicht Ihr auch über den Link auf unserer Homepage-Startseite wie auch bei den Beschreibungen der einzelnen Konzerte.

Und es geht direkt mit einem Knallerangebot los: Unsere beiden Jubiläumskonzerte im September zum Sonderpreis im Bundle. Reinschauen lohnt sich.

Jazzclub-Mitglieder sparen doppelt: 5,- € auf den Ticketpreis und die Servicegebühren von Eventim gehen auf uns. Es lohnt sich also, Mitglied beim Liederbacher Jazzclub zu werden.

Die Beitrittserklärung finden Sie auf unserer Homepage, kann aber gerne auch zugeschickt werden.

Aktuell sind noch nicht alle Veranstaltungen des Liederbacher Jazzclubs im Eventim-Shop verfügbar. Diese werden nach und nach in den Shop eingepflegt. Also öfter mal reinschauen.

Die bisherigen Vorverkaufsstellen bei Schreibwaren Sulikowski wie auch bei der Buchhandlung Kolibri bleiben selbstverständlich bestehen.

Ebenso die telefonische Bestellung und auch über das Internet.

Mit swingenden Grüßen

Euer Liederbacher Jazzclub

## Sportgemeinschaft Oberliederbach e.V.

Fußball – Damengymnastik  
[www.sg-oberliederbach.de](http://www.sg-oberliederbach.de)



## Spielplan – Jugend

### Samstag, 31. Mai

E2	13.00 Uhr	FC Schwalbach – <b>SG Oberliederbach</b>
E1/3	13.00 Uhr	TV Wallau E1 – <b>SG Oberliederbach</b>
E1	12.30 Uhr	<b>SG Oberliederbach</b> – FC Marxheim
D2	14.30 Uhr	<b>SG Oberliederbach</b> – Spvgg. Hochheim
D1	10.30 Uhr	FV Biebrich – <b>SG Oberliederbach</b>
B1	15.30 Uhr	JFV Dietkirchen/Offheim – <b>SG Oberliederb.</b>
A	17.00 Uhr	<b>SG Oberliederbach</b> – VFR Limburg

Die Jugendabteilung



## Volleyball-Club Liederbach e.V.

Claudia van Bonn  
Am Wiesengrund 3, 65835 Liederbach  
Telefon 06196 884770  
E-Mail: [vorstand@vc-liederbach.de](mailto:vorstand@vc-liederbach.de)  
Internet: [www.vc-liederbach.de](http://www.vc-liederbach.de)

### Helfer für Freiluftturnier gesucht

Liebe VCLer, Partner, Eltern und Großeltern aller VCLerinnen und VCLer!

Für unser 28. „Grand Slam“-Freiluftturnier am 7./8. Juni (Pfingsten) im Sportpark Liederbach suchen wir **Helfer**. Jeder über 16 Jahre kann helfen – beim Aufbau, beim Netzbau an beiden Turniertagen, am Grill, an der Essensausgabe, beim Getränkeverkauf (ab 18 Jahre), am Spülmobil, beim Abbau und/oder mit einer **Salat- oder Kuchenspende** fürs Buffet. Es gibt viel zu tun – gemeinsam schaffen wir es mit jeder Menge Spaß.

Für Eure Rückmeldung könnt Ihr die digitalisierten Helfer-, Salat- und Kuchenlisten oder den QR-Code (siehe VCL-Website) nutzen, eine E-Mail schicken oder die Info direkt an ein Mitglied des OrgaTeams geben.

Danke im Namen aller VCLer

Euer VCL-OrgaTeam

### Beachen

Die von René trainierten Mixed-Mannschaften des Volleyball-Club Liederbach beachen ab sofort dienstags. Details und Anmeldeöglichkeiten bei René.

### Trainingslager der Damen 2 und Jungs/Herren

**Vom 29. bis 31. August** fahren die Damen 2 gemeinsam mit den VCL-Jungs/Herren ins Trainingslager. Die Infos und Anmeldeunterlagen sind raus – die Anmeldungen müssen bis zum **25. Juni** bei Claudia sein.

Details gibt es auf der VCL-Homepage.

### VCL-Trainingszeiten

Die Trainingszeiten der Gruppen und Mannschaften des Volleyball-Club Liederbach gibt es hier: [www.vc-liederbach.de/index.php/organisatorisches/trainingszeiten](http://www.vc-liederbach.de/index.php/organisatorisches/trainingszeiten)

Wir haben Gruppen für Jugendliche und Kids ab 3 Jahren sowie Damen-, Herren- und Mixed-Mannschaften für Erwachsene und Jugendliche.

### VCL-Termine im Juni

<b>7./8. Juni (Sa./So.)</b>	<b>28. Volleyball-Grand Slam des VC Liederbach</b>
<b>9. Juni (Mo.)</b>	<i>Pfingstmontag – kein Trainingsbetrieb</i>
<b>21. Juni (Sa.)</b>	<b>Liederbacher Straßenfest</b> (VCL übernimmt die Kinderbetreuung)

**Die Nachhilfeschule**  
Ulrich Heß

Seit über 35 Jahren in Kelkheim  
Erfolgreich  
Beliebt  
Preiswert

*Jetzt kostenlosen Probekurs vereinbaren!*

[www.dienachhilfeschule-hess.de](http://www.dienachhilfeschule-hess.de) | Frankfurter Straße 65  
[kontakt@dienachhilfeschule-hess.de](mailto:kontakt@dienachhilfeschule-hess.de) | Tel. 06195/ 19 4 18

**VOLVO**

**Die Zukunft des Fahrens.**

Schon heute erleben.

**Jetzt Probefahrt vereinbaren.**



 Hahnstraße 45  
60528 Frankfurt

Emil Frey - Hessengarage GmbH  
Tel. (069) 39 00 05-201  
[www.volvofrankfurt.de](http://www.volvofrankfurt.de)

„Man lebt nur zweimal:  
Das erste Mal in der Wirklichkeit,  
das zweite Mal in der Erinnerung.“

Honoré de Balzac

## Heinz Peter

\* 24. 5. 1940

+ 8. 4. 2025

### Herzlichen Dank

*Es ist schwer, einen geliebten Menschen zu verlieren,  
aber Danke für die große Anteilnahme,  
die tröstenden Worte, ob gesprochen oder geschrieben,  
für einen Händedruck und eine Umarmung,  
wenn die Worte fehlten,  
für alle Zeichen der Freundschaft, Blumen  
und Geldzuwendungen,  
für die tröstenden Worte von Frau Jurczyk  
bei der Trauerfeier.*

**Barbara Peter**

im Namen aller Angehörigen

## Die Nachricht vom Tod eines Angehörigen

geht nicht nur die nächsten Verwandten und Freunde an.

Auch frühere Geschäftskollegen, alte Schulkameraden, ehemalige Nachbarn und Bekannte nehmen Anteil daran.

Eine Traueranzeige ermöglicht es, alle zu informieren.

Gerne kümmern wir uns auch um Ihre Trauerdrucksachen.

### Anzeigenannahme:

Christiane Göndöcs

Tel. 06174 9385-41

goendoecs@hochtaunus.de

Liederbacher ANZEIGER

Werbung ist Anzeigenblatt für die Gemeinde Liederbach



## KIND DAHEIM - Apotheke prime

Ihre Apotheker aus der Region!

Jetzt bequem mit der APP das eRezept einlösen!

KOSTENLOSE Service-Hotline

☎ 06171 9161 444

bestellung@apothekeprime.de

www.apothekeprime.de



Druckhaus  
**Taunus** GmbH

Neue Adresse:

Theresenstraße 2  
61462 Königstein  
(Taunus)

Tel. 06174 9385-0

Fax 06174 9385-51

E-Mail: goendoecs@hochtaunus.de




**SUCHEN** **WIR** **VERSTÄRKUNG**

zum Austragen vom  
**LIEDERBACHER AMTSBLATT**

Zur Festanstellung oder auch nur zur  
Überbrückung für die nächsten Wochen.

Bitte Kurzbewerbung unter [Traeger-kez@hochtaunus.de](mailto:Traeger-kez@hochtaunus.de)

Verlagshaus Taunus Medien GmbH · Theresenstraße 2, 61462 Königstein, Tel. 0176 47770251

Sie fliegen Dank unserer  
Teile...



**HOWMET AEROSPACE**

Mehr Infos hier:



... werde auch Du ein Teil von uns!

**Wir suchen Auszubildende:** (m/w/d)

- Industriekaufleute
- Zerspanungsmechaniker
- Werkzeugmechaniker (Stanztechnik)

Howmet Aerospace ist ein weltweiter Konzern mit Standort in Kelkheim. Als Hersteller von innovativen Befestigungselementen und Schnellverschlüssen für Luftfahrt, Automobilindustrie und allgemeinen Maschinenbau erwartet Dich eine spannende Ausbildung.

Du genießt ein familiäres Arbeitsumfeld in Kelkheim mit netten Kollegen und guter Vergütung.  
[Zum Ausbildungsstart schenken wir Dir ein iPad oder Samsung Tablet.](#)

Industriestraße 6 · 65779 Kelkheim · 06195 805-270 · [Howmetkel@howmet.com](mailto:Howmetkel@howmet.com)  
[www.karriere-howmet.de](http://www.karriere-howmet.de)





**GÜNTHER GRUNDBESITZ**  
IMMOBILIENMAKLERGESELLSCHAFT mbH



**ZINSANSTIEG  
SANIERUNGSANGST  
KOSTENEXPLOSION...**

**WIR VERKAUFEN  
TROTZDEM!**

Liederbach vertraut in Immobilienaufgaben  
unserer Fachkompetenz – Sie auch?

**Tel. 06196-586686**

Ihr

**Matthias Günther**  
Dipl. Immobilienökonom



[www.guenther-grundbesitz.de](http://www.guenther-grundbesitz.de) | [info@guenther-grundbesitz.de](mailto:info@guenther-grundbesitz.de)

## Ihr starker Partner für Ihren Immobilienverkauf!

- ✓ **Inhabergeführt** in zweiter Generation in Kelkheim. Wir kennen den regionalen Markt!
- ✓ **Realistische Marktwertermittlung** (kostenfrei)
- ✓ **Wir unterstützen Sie** während des gesamten Verkaufsprozesses mit Unterlagenbeschaffung, Übernahme der Besichtigungstermine, Preisverhandlungen, Notartermin...
- ✓ **Persönliche Ansprechpartner** und ein zuverlässiges Team aus qualifizierten Immobilienspezialisten
- ✓ **Diskretion, Kompetenz und Erfahrung** bei besonderen Rahmenbedingungen wie Erbengemeinschaften, MFH, Trennungen, vermieteten Immobilien ...

### Kauf



**Kelkheim-Mitte, Sehr schönes Abrissgrundstück**, ca. 1.116 m<sup>2</sup> Grundstück, sehr beliebte, ruhige Wohnlage in der Nähe des Kelkheimer Stadtwaldes, bebaubar nach BPlan, GRZ: 0,2, GFZ: 0,4, Abriss der bestehenden Bebauung durch den Käufer.

€ 980.000,00



[www.hc-i.de](http://www.hc-i.de)

**Christmann**  
IMMOBILIEN GMBH



Helmut Christmann Immobilien GmbH | Kelkheim | 06195-97790

A.GÜTLER  IMMOBILIEN

### Sie möchten vermieten? Sie möchten verkaufen?

Ihr Immobilienspezialist im Main-Taunus-Kreis, Hochtaunuskreis, Frankfurt und Umgebung, aber auch überregional – wir beraten und unterstützen Sie seriös und professionell seit über 25 Jahren rund um die Immobilie:

- Vermietung Ihrer Wohn- und Gewerbeimmobilien •
- Verkauf Ihrer Immobilien und Grundstücke •

Die Verkaufswertschätzung Ihrer Immobilie übernehmen wir kostenfrei.

**Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail, wir helfen Ihnen gerne weiter!**

### A. Güttler Immobilien

Gundelhardtstraße 17 • 65779 Kelkheim  
Tel. 06195 900597 • Fax 06195 900598 • Mobil 0171 7927500  
[www.guettlerimmo.de](http://www.guettlerimmo.de) • E-Mail: [kontakt@guettlerimmo.de](mailto:kontakt@guettlerimmo.de)

  
**Schreinerei Diehl**

- Einbruchschutz
- Fenster und Türen
- Glasarbeiten  
auch Wärmeschutzglas
- Reparaturen
- Einbaumöbel
- Parkett- und Laminatböden
- Insektenschutz

### Andreas Diehl

Meisterbetrieb für Bau und Innenausbau  
**Platanenweg 16 • 65719 Hofheim**  
Telefon 06192 9775404  
Mobil 0171 2724514  
E-Mail: [schreinerei-diehl@web.de](mailto:schreinerei-diehl@web.de)  
[www.schreinerei-andreas-diehl.de](http://www.schreinerei-andreas-diehl.de)

Was auch immer Sie **DRUCKEN** lassen möchten, vom Flyer bis zur Visitenkarte, vom Briefbogen bis zur Trauerkarte, **WIR ERLEDIGEN DAS GERNE FÜR SIE!**

  
**Druckhaus Taunus** GmbH



Theresenstraße 2 • 61462 Königstein  
Tel.: 06174 9385-0 • [info@druckhaus-taunus.de](mailto:info@druckhaus-taunus.de)

**pro - Objekt**  
**Immobilien dienstleister**



Hausmeisterservice • Gebäudereinigung • Grünanlagenpflege • Winterdienst  
Taunusstraße 62b • 65835 Liederbach • Tel.: 0171 7055334 • E-Mail: [service@poms.eu](mailto:service@poms.eu)

**MYJOB.de**

**Den Traumjob gibt es hier!**





## Marc Schrott

Apotheker

### Essen gehört zum Muskelaufbau

Sportler benötigen eine bis zu 5-fache Kalorienmenge, wie ein normaler Erwachsener. Von z.B. Triathleten werden jede Menge Kohlehydrate benötigt. Diese werden in der Leber und in den Muskeln als „Glykogen“ gespeichert. Je nach Körpergröße können ca. 1.000 KCAL. zwischengespeichert werden. Wenn das verbraucht ist, muss der Sportler zwischendurch weiter Energie nachfüllen (Powerriegel/Banane). Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Tag je nach Trainingsintensität pro Kilogramm Körpergewicht 6-10 Gramm Kohlehydrate. Wenn es auf einen Wettkampf zugeht (2 Stunden), dann werden 48 Stunden von dem Ereignis 10-12 Gramm pro Kilo Körpergewicht empfohlen. Leistungssportler haben in der Regel 15 % mehr Speicherkapazität in den Muskeln. Wer eine Stunde intensiven Sport treibt sollte alle 15 Minuten ein Fitnessgetränk mit Kohlehydratanteil (Apfelschorle) trinken. Wenn man in einen Erschöpfungszustand fällt, dann sind Reis, Kartoffeln und Weißbrot gut, weil sie schnell verarbeitet werden können. Der wichtigste Baustoff für den Sportler ist jedoch das Eiweiß, da mit ihm die Muskulatur gebildet, bzw. erhalten wird. Je älter man wird um so mehr Eiweiß muss man zu sich nehmen. Für den Durchschnitt reichen 0,8 Gramm pro kg Körpergewicht. Ab dem Alter von 65 sind es mind. 1 Gramm

und bei 5 Stunden Sport bis zu 2 Gramm Eiweiß pro kg. Fette machen für alle Menschen ca. 20-30 % der Energiezufuhr aus. Noch ein Rat: Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln mit tollen Versprechungen aus dem Ausland. Knapp 10 % der Dopingfälle lassen sich auf unerlaubte Beimischungen zurückzuführen.

E-Rezepte aus der Region am gleichen Tag geliefert bekommen: Einfach apothekeprime als App herunterladen, Gesundheitskarte an das Handy halten und wir kümmern uns umgehend um die Belieferung! Bleib daheim mit Apotheke prime. Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter 06171 9161 444.

Ihr  
**Marc Schrott**  
Fachapotheker  
für Allgemeinpharmazie



Bleib daheim mit  
**apotheke**  
prime

**Central Apotheke**  
Inhaber:  
Apotheker Marc Schrott e.K.  
Bahnstraße 51  
61449 Steinbach



Der neue Podcast:  
[www.apothekeprime.de/podcast](http://www.apothekeprime.de/podcast)

#### Schlosserei & Reparaturservice

Fay: Reparaturen von: Türen, Toren, Fenstern, Garagentoren, Montage von: Türschließern, Schlössern; Einbruchsicherungen, Tel. 06195 9876543  
[info@schlosserei-fay.de](mailto:info@schlosserei-fay.de)

**Bäume und Sträucher schneiden, Heckenschnitt, Vertikutieren, Dauerpflege**  
Tel. 06195 3906

#### VERSCHIEDENES

**PC-Service Haas, kompetent und sofort! PC-Inspektion, Neu-Anschaffung, Windows 11, Datenübertragung, Internet, Email, Drucker, WLAN. Nehmen Sie Kontakt auf: 06195-7583010, 0170-7202306**

**Probleme in Mathe oder Physik?** Prom. Physiker mit Erfahrung in Nachhilfe kommt zu Ihnen.  
Tel. 0172 6944644

#### ANKÄUFE

**Dame sucht Bekleidung** jeder Art. Sie möchten Platz schaffen oder Ihre Kaffeekasse aufbessern? Dann sind Sie bei mir goldrichtig. Kaufe Trachten, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Teppiche, Puppen, Bücher, Briefmarken, Münzen, Schmuck u.v.m.  
Tel. 0621 54575161

**Herr Kunzmann kauft:** Pelze aller Art, Bekleidung, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Leder- u. Krokotaschen, Figuren, u. Eisenbahn, Münzen, Perücken, Puppen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort. Von Mo. – So. 8.00 – 20.00 Uhr  
Tel. 06172 9818709

#### KAUFGESUCHE

**Von privat an privat:** Suche älteres EFH/DH in guter Lage, gerne auch renovierungsbedürftig, zum Kauf.  
Telefon: 06174 931191

## Kino Kelkheim

mehr als Film...

2D & 3D klimatisiert Dolby Digital

Programm ab 29.05.2025

### Lilo & Stitch

Samstag und Sonntag 16.00 Uhr (2D)  
Donnerstag bis Dienstag 18.00 Uhr (2D)  
Täglich 20.00 Uhr (3D)

### Mission Impossible The Final Reckoning

Samstag und Sonntag 16.30 Uhr  
Täglich 19.30 Uhr  
(Montag Engl. OV)

Rotlintallee 2 Kelkheim-Hornau  
Telefon 06195/ 6 55 77  
[www.kino-kelkheim.de](http://www.kino-kelkheim.de)

#### BEILAGENHINWEIS

Unsere heutige Auflage enthält eine Beilage von



Gottfried-Dörr-Straße 21  
55252 Wiesbaden/  
Mainz-Kastel



Galerie Dubai

Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung!

#### STELLENGESUCH

Erledige legal, preiswert, gut und schnell Tapezierarbeiten, streichen, Trockenbau, Laminat und Fliesenlegen.

Telefon: 0162 4209207

# positiv-MAGAZIN

– Die Welt gehört den Optimisten –

[www.positiv-magazin.de](http://www.positiv-magazin.de)

Das Online-Magazin für eine glücklichere Zukunft!