



Dynamic Yoga-Kurs
Kursdauer fünf Stunden, Start:
Freitag, 23. August, 11.15 bis
12.15 Uhr, Vereinsturnhalle,
Kreuzgartenstraße 23, Marx-
heim

Beim Dynamic Yoga werden fließende Bewegungsabläufe mit der Atmung verbunden. Es wird zugleich die Beweglichkeit verbessert und die gesamte Muskulatur gestärkt. Hierdurch verbessert sich das allgemeine körperliche Wohlbefinden.

Durch die Verbindung von Bewegung und Atmung werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Sowohl körperliche als auch psychische Anspannungen können so abgebaut werden.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Kursgebühr: Mitglieder der TSG – 20 Euro, Nichtmitglieder der TSG – 30 Euro. Zu zahlen per Überweisung bis zum 21. August auf das Konto der TSG Marxheim, Kennwort – Yoga 1.19

IBAN: DE12 5019 0000 0021 6408 08 bei der Frankfurter Volksbank
Anmeldung: schriftlich per E-Mail an TSG-Marxheim@t-online.de oder online unter TSG-Marxheim.de/Dynamik Yoga-Kurs



Einstufungsberatung Fremdsprachen
Donnerstag, 22. August, 17 bis 19 Uhr, Volkshochschule, Pfarrgasse 38, Hofheim

Am 2. September startet das neue Semester an der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis mit einem Angebot von über 200 Fremdsprachenkursen in 23 Sprachen. Um aus dieser großen Auswahl den richtigen Kurs zu finden, lädt die Vhs Main-Taunus-Kreis zur Einstufungsberatung in den Sprachen Englisch, Spanisch, und Französisch in ihre Geschäftsstelle ein. Zwischen 17 und 19 Uhr stehen Dozenten zur Verfügung, die die Vorkenntnisse der Teilnehmenden einschätzen und eine Kursempfehlung aussprechen. Personen, die an anderen Sprachen interessiert sind, können einen allgemeinen Sprachtest absolvieren und einen Blick in die Lehrwerke werfen.

Das Service-Büro ist in dieser Zeit ebenfalls geöffnet, so dass eine Anmeldung zu den Kursen direkt im Anschluss möglich ist. Die Einstufungsberatung ist kostenlos, eine Voranmeldung nicht erforderlich. Weitere Informationen sind unter www.vhs-mtk.de nachzulesen.

Birne, Pilz und Kürbis Kreatives Arbeiten mit Beton
Freitag, 6. September, 17 bis 19 Uhr, und Samstag, 14. September, 10 bis 12 Uhr, Volkshochschule, Pfarrgasse 38, Hofheim

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, Obst, Pilze und Kürbisse aus Beton für den heimischen Garten herzustellen: robust, dekorativ und wetterfest. Kreativdozentin Nadine Betz zeigt die verschiedenen Abbinde-möglichkeiten des Zements, und die Teilnehmenden bekommen Anregungen, ihren Garten nach ihren eigenen Vorstellungen mit Betonobjekten zu gestalten. Es entstehen mit Blumenerde oder Pappe abgebundene Pilze, Obst und Kürbisse.

Die Gebühr beträgt 39 Euro. Kursleiterin ist Nadine Betz. Kursnummer L0208314. Anmeldung über das Servicebüro, Telefon (061 92) 9901-70 oder an service@vhs-mtk.de.

Selbstgenäht am Vormittag
Donnerstags von 9.30 bis 12.30 Uhr, dreimal ab 5. September, Volkshochschule, Pfarrgasse 38, Hofheim

In diesem Kurs haben die Teilnehmenden Gelegenheit, eigene Stoff-, Farb- und Schnittideen Wirklichkeit werden zu lassen. Sie lernen unter fachkundiger Anleitung den Umgang mit der Nähmaschine, das Kopieren von Schnittmustern, das Zuschneiden und das selbstständige Anfertigen einfacher Kleidung sowie Accessoires. Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse, jedoch finden auch Fortgeschrittene hier Anregungen oder können bereits begonnene Projekte zu Ende bringen. Interessierte sollten, wenn vorhanden gewünschte Stoffe, Schnittmuster und die eigene Nähmaschine mitbringen. Nähmaschinen können aber auch von der Vhs zur Verfügung gestellt werden. Die Gebühr beträgt 59 Euro. Kursleiterin ist Jana Krieger. Kursnummer L0208323. Anmeldung über das Servicebüro, Telefon (061 92) 9901-70 oder an service@vhs-mtk.de.

Pilates & Rückentraining
Freitags von 9 bis 10 Uhr, sechs Termine ab 6. September, Vhs Main-Taunus-Kreis Hofheim

Pilates und Rückenkräftigung sind unweigerlich miteinander verbunden. Durch das Trainieren des „Powerhouse“ im Pilates werden automatisch alle für die Rückengesundheit wichtigen Muskeln wie die Bauchmuskulatur, der Beckenboden sowie Rückenstrecker und Zwischenwirbelmuskeln angesprochen. Auch enthält Pilates viele Beweglichkeitskomponenten, die Muskelverspannungen längerfristig reduzieren können und Faszien wieder geschmeidiger machen. Ergänzt wird das Training durch Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für den ganzen Körper. Das Angebot richtet sich auch an Teilnehmende mit leichten orthopädischen Problemen. Die Gebühr beträgt 39 Euro. Kursleiterin ist Nadine Schaffiyha. Kursnummer L0304305. Anmeldung über das Servicebüro, Telefon (061 92) 9901-70 oder an service@vhs-mtk.de.

ANGELSPORTVEREIN LORSBACH

Schnupperangeln
Sonntag, 25. August, 10 bis 14 Uhr, Vereinsgewässer Orjeweier, Langenhainer Wald

Der ASV-Angelsportverein Lorsbach veranstaltet auch in diesem Jahr wieder ein Schnupperangeln. Interessierten Jugendlichen und Erwachsenen wird hier die Gelegenheit gegeben, unter Anleitung den Angelsport kennenzulernen.

Von 10 bis 14 Uhr stehen am Vereinsgewässer Orjeweier im Langenhainer Wald erfahrene Petri Jünger mit Erklärung und Ausrüstung zur Seite. Neben der kostenfreien Veranstaltung werden auch Speisen und Getränke vom ASV bereitgestellt. Die Anfahrt ist auf Hinweistafeln im Stadtgebiet ausgeschildert, Parkplätze stehen zur Verfügung. Der ASV Lorsbach freut sich auf Ihren Besuch.



Service-Angebot

Sie haben technische Fragen zu VRM Lokal? Dann helfen wir Ihnen gerne. Schreiben Sie uns Ihr Anliegen per E-Mail an vrm-lokal@vrm.de und teilen Sie uns mit, wann Sie werktags zwischen 9 und 17 Uhr am besten erreichbar sind. Wir rufen Sie gerne zurück.



Melissa und Lukas beobachten gespannt den Start ihrer Solarboote nach dem Startruf von Alice Glagau, einer Kunststudentin. Herwig Thormann, einer der ehrenamtlich arbeitenden Konstrukteure der Boote, verfolgt den Start.
Foto: Stefan Strasser



Ernesto, ein frisch gebackener Abiturient, erwärmt einen Würstchensnack.
Foto: Clément

Heiße Würstchen vom Parabolspiegel

FERIENSPIELE Erneuerbares Energien-Camp der Clément-Stiftung

Von Andrea Clément, Clément-Stiftung

HOFHEIM. Während der Einsenwoche der Hofheimer FERIENSPIELE hat die Clément-Stiftung an der Marxheimer Schule das Erneuerbare Energien-Camp veranstaltet. Jeden Morgen trafen sich 28 Kinder im Alter von sieben bis zwölf Jahren auf dem Schulhof und spielten erst einmal gemeinsam Tischtennis oder Tischkicker, um sich für die erneuerbaren Energien warmzulaufen. Viele der Kinder kamen schon zum wiederholten Mal in dieses Camp.

Senioren engagieren sich

Danach ging es in die jeweilige Gruppe, in der die Solarrenner, die Solarboote oder kreative Phantasieobjekte gebaut wurden. Die Konstruktion der Renner und Boote wurde in den letzten Jahren durch das Engagement ehrenamtlich arbeitender und technisch fitter Senioren optimiert. So konnte man am letzten Tag in das große Rennen gehen. Eine befreundete Umweltpädagogin



Shukran, Nele und Hejran beim Wassertropfen an der solarangetriebenen Salatschleuder.
Foto: Stefan Strasser

aus Frankfurt hat wie jedes Jahr die Preise für die Sieger gespendet. Im Kreativ-Modul haben die Kinder mit viel Fantasie zum Beispiel ein Wasserflugzeug, mit dem man überall im Wasser anhalten und Urlaub machen kann, oder ein Überlebensset gebastelt. Letzteres bestand aus einer Baseballkappe mit Ventilator, der von einer Solarzelle angetrieben wurde. Eine Wasserflasche mit Strohhalmen und ein

Tablett mit verschiedenen befüllten Bechern sicherte dem siebenjährigen Konstrukteur das „Überleben“, ganz egal wo. Für die Erwachsenen war es wunderbar, die Kinder dabei zu erleben, wie sie ihre persönlichen Ideen und Wünsche kreativ und nachhaltig umsetzen.

Draußen auf dem Schulhof waren Experimente aufgebaut, um sowohl die Wirksamkeit der Wasserkraft, der Muskelkraft als auch der Sonnenenergie

zu erfahren. Im Kochtopf am Parabolspiegel wurden kleine Würstchen für die Pause erwärmt. Im kleineren Parabolspiegel konnte durch das Bündeln von Sonnenstrahlen sogar ein kleines Feuer auf einem Holzstock entzündet werden. Größere Solarzellen brachten eine Salatschleuder ins Drehen. Die Kinder tropften auf ein sich drehendes rundes Papier Farbe, so entstanden wunderbare Muster, eine fast meditative Übung.

Unterstützt wurde das Camp durch einen der Stiftung verbundenen Elektroingenieur, technisch versierte ehrenamtlich arbeitende Senioren und Studenten der Johann-Wolfgang-von-Göthe-Universität in Frankfurt.

Letztere begeisterten die Kinder am letzten heißen Tag dieser Woche, in dem sie Eis mithilfe von Stickstoff herstellten. Praktisch erlebte und geschmeckte Physik!

Ein Gruppe Kinder kochte in der Küche der Heiligenstockschule unter Anleitung einer professionellen Köchin und unter Mithilfe von ehrenamtlich arbeitenden Frauen, einflieg von ihnen Mitglieder des

Vereins der Hofheimer Städtepartnerschaften. Sie sind der Clément-Stiftung seit Jahren verbunden und haben großen Spaß mit den Kindern.

Am Nachmittag ging es in mit der Taunus Outdoor School den Wald, wo sich der große Bewegungsdrang der Kinder bei Schnitzeljagden, Versteckspielen und dem Bauen von Tipis aus Ästen entladen konnte. Aber auch beim Bogenschießen, das sich großer Beliebtheit erfreut, konnte die überschüssige Energie mit kraftvollem Schwung auf ein Ziel gerichtet werden.

Die Clément-Stiftung dankt sowohl den Lions als auch der Seniorennachbarschaftshilfe, der Firma Brand als auch Omnibusse Kolb, die die Kinder mit ihren Kleinbussen und Fahrern von einer Schule zur anderen und zum Sportpark Heide transportierten.

„Das Ziel der Clément-Stiftung, dass verschiedene Altersgruppen und Kooperationspartner nachhaltig gemeinsam und miteinander etwas tun, ist auch bei diesem Erneuerbaren Energien-Camp 2019 erreicht worden“, freut sich Andrea Clément.

Weniger Stände, aber gute Stimmung

KELLEREIPLATZ Junge Union zelebriert Flohmarkt

Von unserem Mitarbeiter Peter Kolar

HOFHEIM. „Ich bin seit sechs Uhr hier, und kurz zuvor hat es aufgehört zu regnen“, erzählt Matthias Brand an seinem mit Büchern und alten Schallplatten bestückten Flohmarktstand. Und jetzt würde es auch bis mindestens 14.15 Uhr so bleiben, ist er sich vollkommen sicher.

„Ich habe schon einen Ostersteller für nächstes Jahr gekauft“, strahlt Elli Jakobi, die auf Schnäppchenjagd ist, „und das Püppchen hänge ich mir irgendwo hin.“ Das Plüschmäuschen trägt auf seinem T-Shirt die Aufschrift „Mit dem Recht auf Faulheit“. Ein guter Spruch, auch für Rentnerinnen.

Viele Bekannte und auch Prominente

Das unsichere Wetter war wohl Schuld, dass auf dem Kellereiplatz nur relativ wenige Stände aufgebaut waren, zumindest im Vergleich gegenüber den Vorjahren. Dennoch,



Auch wenn die Zahl der Stände wegen des Wetters relativ übersichtlich ist, herrscht doch immer reges Treiben.
Foto: Peter Kolar

oder vielleicht gerade deshalb, konnte man viele Bekannte und auch Prominente treffen. Der designierte Hofheimer Bürgermeister Christian Vogt ließ es sich nicht nehmen, das fleißige Team der Jungen Union (JU) zu begrüßen. Stadtverordnetenvorsteher Andreas Hegeler war anzutreffen, dessen Gattin wand betrieht, sowie Stadtrat Wulf Baltru-

schat mit Ehefrau Ina, der unbedingt ein schwarzes Telefon aus den 1950er Jahren an den Mann oder die Frau bringen wollte.

Das Wetter hatte am späteren Vormittag wirklich ein Einsehen, immer wieder zeigten sich blaue Flecken und wenn die Sonne rauskam, wurde es ziemlich dampfzig. So war der JU-Flohmarkt zwar kleiner als

in den Vorjahren, aber voll guter Stimmung. „Der Flohmarkt der JU findet seit Ende der 70er Jahre ohne Unterbrechung statt“, erzählt Mark Aschmann, Vorsitzender der Jungen Union Hofheim, mit Stolz.

Das ist also in diesem Jahr der 40. Jubiläums-Flohmarkt. Damals sei Axel Wintermeyer Vorsitzender der JU Hofheim gewesen. Da kommt der junge

Mann selbst ins Grübeln und überlegt, wo er wohl in 40 Jahren steht. Zunächst einmal hat der 18-Jährige aber sein Abitur gemacht und tritt schon am nächsten Tag seinen einjährigen Dienst bei der Bundeswehr an.

„In die JU kann man ab 14 Jahren eintreten“, so Aschmann, „die Mitgliedschaft endet automatisch mit dem 35. Lebensjahr.“ Sie sind mit neun Leuten vor Ort und arbeiten in zwei Schichten. Als sie um drei Uhr in der Nacht aufbauten, habe es noch geregnet. Nun stehen sie an ihrem Stand und verkaufen Kaffee, frisch gebackene Waffeln und Brezel an Besucher und Standbetreiber.

Die heutigen Mitglieder sind stolz auf dieses Jubiläum. „Wir freuen uns, diese Tradition fortsetzen zu können“, versichern sie einmütig. So können sich die Hofheimer Bürger auch in den kommenden Jahren auf den JU-Flohmarkt freuen. Und wenn dann das Wetter ein wenig besser mitspielt, werden auch wieder mehr Standbetreiber und Schnäppchenjäger zum Kellereiplatz kommen.