

inkassobüro
Claudia Kohl
 Tel.: 09371 / 959015 • Fax 959016
Erfolgreiche Mahnungen?
 Ludwigstraße 10 · 63920 Großheubach
 E-Mail: inkasso.kohl@t-online.de
 www.inkasso-kohl.de

WIMMER
 IMMOBILIEN
 Kaufen • Mieten • Wohnen
 Matthias Wimmer
 Ihr Ansprechpartner
 am Untermain
 Tel.: 093 71/948 73 24
 Mobil: 0163/214 59 54
 www.wimmer-immobilienmakler.de

T
 ACCESS
Access Tankstelle
 Eichenbühler Straße 52
 63897 Miltenberg
 Telefon: 093 71/38 85

CLASSIC
Classic Tankstelle
 Hauptstraße 286
 97896 Freudenberg
 Telefon: 093 75/306

LOTTO
 Hermes-Paket-Shop
 Waschanlage mit Politurwäsche
 Öffnungszeiten:
 Mo. – Fr. 6 – 22 Uhr, Sa. 7 – 22 Uhr,
 So. + Feiertage 8 – 20 Uhr

TRAURINGE FÜRS LEBEN
 NEUE KOLLEKTION
DER SCHMUCK FILBERT
 Qualität & Service
 Elsenfeld | Miltenberg
 schmuck-filbert.de

Mittwoch, 28. Februar 2024 | Nr. 9
meine-news
 Jetzt mitmachen!
 Anmelden, schreiben & kostenfrei lesen.
schaufenster
 23.900 Auflage | 38. Jahrgang
 news verlag | Brückenstraße 11 | 63897 Miltenberg | Telefon 093 71/955-0 | www.news-verlag.de

Sie wollen eine Immobilie kaufen oder verkaufen?
 Wir helfen Ihnen gerne!
 Ihre Immobilienprofis!
 Volksbank Immobilien GmbH
 Ein Unternehmen der
 Raiffeisen-Volksbank Miltenberg
 Tel. 0 93 71 / 504-3280 · www.volksbank-immobilien.online

KARL HECHTER Lindt camel active
MILTENBERGER
 OUTLET // CENTER
 bis zu 70% vom UVP
 Miltenberger Outlet Center
 Eichenbühler Straße 61
 63897 Miltenberg
 Öffnungszeiten
 Mo-Fr 10 – 19 Uhr
 Sa 10 – 18 Uhr

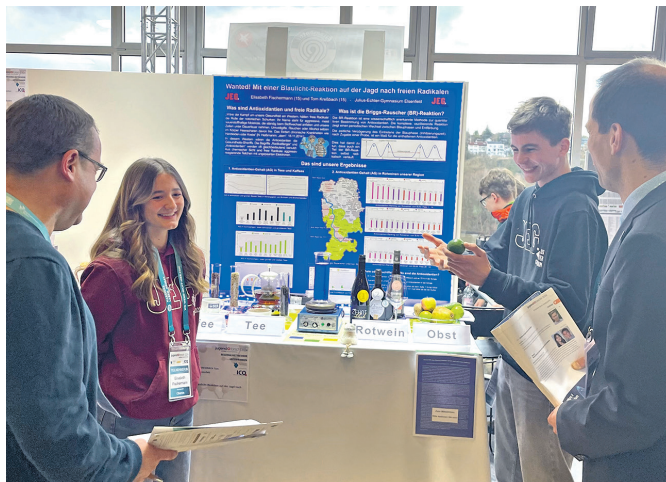
„Mach dir einen Kopf“

Regionalentscheid für Jugend forscht – Deutschlands bekanntester Nachwuchswettbewerb – fand vergangene Woche im ICO Obernburg statt

In die 59. Wettbewerbsrunde ging Deutschlands bekanntester Nachwuchswettbewerb Jugend forscht letzte Woche unter dem Motto „Mach dir einen Kopf“: Im Industrie Center Obernburg fand am 22. und 23. Februar der unterfränkische Regionalentscheid statt. Dafür beworben hatten sich auch drei Teams aus dem Landkreis Miltenberg, die mit hochaktuellen und spannenden Themen an den Start gingen. Mit Erfolg – dazu später mehr!

Interesse an MINT

Gesucht waren junge Menschen mit Freude und Interesse an Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT), um ihre kreativen und innovativen Forschungsprojekte einer sachkundigen Jury vorzustellen und sich damit für den bayerischen Landesentscheid zu qualifizieren. Dieser findet in der Kategorie „Jugend forscht“ im April in Vilsbiburg statt; der Landesentscheid in der Kategorie „Schüler experimentieren“ wird in Regensburg ausgetragen.



Glückwunsch von der Jury: Für Lizzy Fischermann und Tom Kreßbach (Bildmitte) geht es jetzt zum „Jugend forscht“-Landesentscheid. Sie gewannen mit ihren Experimenten zu Rotweinen vom Bayerischen Untermain den Regionalentscheid im Fachgebiet Chemie. Bild: privat

Sieben Fachgebiete

Gestartet wurde dabei in zwei Kategorien: die Jüngeren im Alter bis 15 Jahre starteten in der Kategorie „Schüler experimentieren“, die Älteren von 15 bis 21 Jahren gehörten der Kategorie „Jugend forscht“ an. Eine der Bedingungen: Die Arbeiten der Entdecker

und Entdecker mussten sich einem der sieben Jugend forscht-Fachgebiete zuordnen lassen: Arbeitswelt, Biologie, Chemie, Geo- und Raumwissenschaften, Mathematik/Informatik, Physik oder Technik.

Lesen Sie weiter auf Seite 2

GREULICH
 GmbH
 HOL DIR DIE SONNE AUF DAS DACH
 BADRÄUME | HEIZUNG
 SPENGLEREI | PV-ANLAGEN
 Heumahdsweg 10
 63930 Neunkirchen
 Tel: 09378 / 9080570
 www.greulich-haustechnik.de

SehErlebnis
 Pfarrer-Frömel-Ring 45
 63924 Kleinheubach
 Tel. 093 71/669 28 21
 post@seherlebnis.com

Marc O'Pollo
Oehmann
 Mode für Sie und Ihn
 Miltenberg, Hauptstraße 43
 Telefon 09371/4141
 Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.30 – 18 Uhr
 Sa. 9.30 – 14 Uhr

erfahren • kompetent • zuverlässig
 Kurz zu **KNAPP**. Genial.
 © hansenwerbung.de
 Öffnungszeiten Baustoffhandel:
 März bis November
 Mo. - Fr.: 7 Uhr - 12 Uhr
 13 Uhr - 18 Uhr
 Sa.: 7 Uhr - 12 Uhr
 ✓ Baustoffe aller Art
 ✓ Geräte Mietservice
 ✓ Sandgrube
 ✓ Werkzeuge
KNAPP
 BAUSTOFFE
 knapp-baustoffe.de
 Großheubach • 09371 - 6 60 68 - 0

Unfallinstandsetzung
 Smart-Repair
 Lackierungen aller Art
 Felgenaufbereitung
 Ausbeultechnik
 Windschutzscheibentausch
 Steinschlag-Reparatur
 Im Bruch 12
 63897 Miltenberg
Lackierzentrum
 Miltenberg - Meisterbetrieb
 www.lackierzentrum-miltenberg.de
 Tel. 0 93 71 - 98 93 300



✓ planen ✓ bauen
✓ renovieren ✓ wohnen

Spezialisten vor Ort

Am 13. März hier im Innenteil
und auf meine-news.de

DIE EIGENEN VIER WÄNDE
Eine bewusste Entscheidung für das ganze Leben!

✓ finanzieren ✓ beraten ✓ planen ✓ bauen ✓ renovieren ✓ einrichten ✓ wohnen

Werbefläche
155 mm hoch/5-spaltig

Alle für Sie vor Ort: Spezialisten & Gewerke

**Sichern Sie sich jetzt
Ihre Werbefläche!**

Profitieren Sie von
unserer TOP-Reichweite!

Wöchentlich über 75.000 Leser!
Bis zu 26,4 Mio. Seitenzugriffe
auf meine-news.de*

news verlag
Erfolg gestalten

Mail: verkauf@news-verlag.de
Telefon **09371/955-130**
Brückenstraße 11, Miltenberg

*Zugriffe im Monat. Stand: 09/2023; Quelle: Google Analytics

Alle drei Gruppen erfolgreich: Regionalsieg, zweiter Platz und Sonderpreis

Organisiert wurde der Wettbewerb vom Patenunternehmen, der ZENTEC GmbH und dem Wettbewerbsleiter Alexander Pabst vom Friedrich-Dessauer-Gymnasium Aschaffenburg.

Rasengießroboter

Mit einer ebenso schönen wie praktischen Idee nahmen Jona Schüren und Henning Fried in der Kategorie „Schüler experimentieren“ teil. Die beiden Neuntklässler vom Hermann-Staudinger-Gymnasium in Erlenbach bauten einen Rasengießroboter. Das Projekt „Die automatische Bewässerung des Rasens durch einen Mähroboter“ wurde im Fachgebiet Technik eingereicht. Henning und Jona haben mit ihrem Projekt den „Sonderpreis Ressourceneffizienz“ erhalten, der vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz gestiftet wird.

Trockenheit im Sommer als Ideengeber

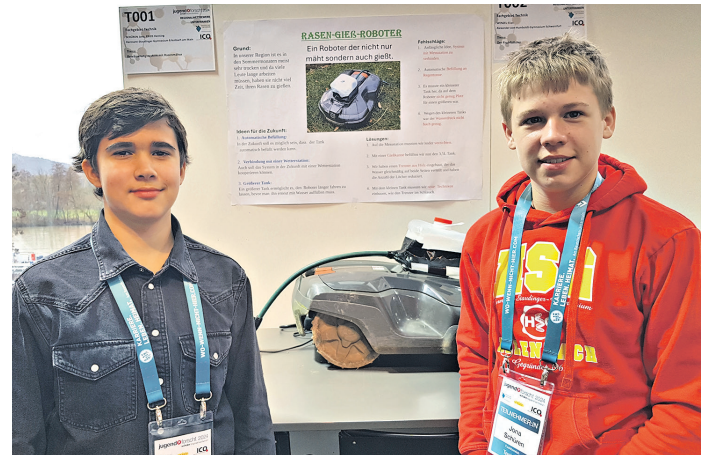
Wie kommen zwei Neuntklässler auf diese Idee? „Wir haben beobachtet, dass es in unserer Region in den Sommermonaten meist sehr trocken ist“, erzählen Jona und Henning. „Und da viele Leute lange arbeiten müssen, haben sie nicht viel Zeit, ihren Rasen zu gießen. So suchten wir nach einer automatischen Bewässerung des Rasens.“ Die Jungforscher suchten zunächst einen passenden Wasserkanister, denn die Idee war, auf einem Rasenmäroboter einen kleinen Wassertank zu befestigen. „An diesem versuchten wir, einen Schlauch mit kleinen Löchern anzubringen.“ Nach einigen Rückschlägen funktionierte es: Der so aufgerüstete Rasenmäher mähte und bewässerte nun alle Bereiche des Rasens gleichzeitig. „Das System ist wasser- und stromsparender als ein Rasensprenger“, freuen sich Henning und Jona. „Der Rasenmäher fährt ja sowieso.“

Pflanzenabfälle als Abwasserreiniger

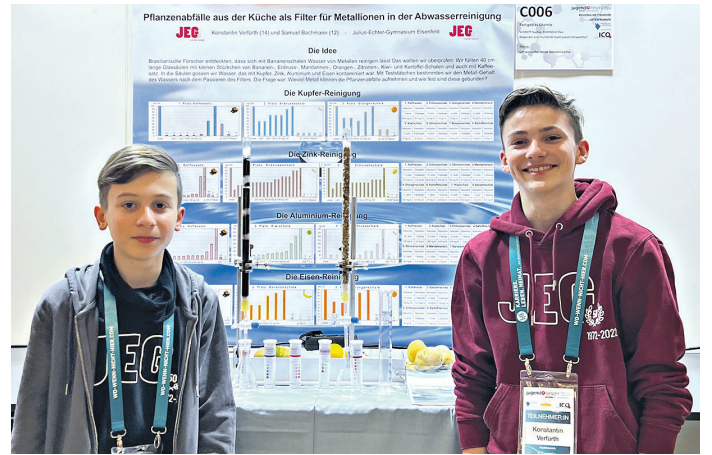
Ebenfalls in der Kategorie „Schüler experimentieren“ nahmen Konstantin Verfürth und Samuel Bachmann teil. Sie haben für ihr Projekt mit Pflanzenabfällen aus der Küche experimentiert. Die beiden Schüler des Julius-Echter-Gymnasiums in Elsenfeld forschten zum Thema „Pflanzenabfälle aus der Küche als Filter für Metallionen in der Abwasserreinigung“. Ihr Projekt wurde im Fachgebiet Chemie eingereicht. Für das Projekt gab es für die beiden Jungs einen der beiden zweiten Plätze im Fachgebiet Chemie bei „Schüler experimentieren“. Einen ersten Preis gab es in diesem Gebiet nicht.

Bananen und Kartoffeln

Warum experimentiert man mit Pflanzenabfällen? „Wir haben von brasilianischen Wissenschaftlern erfahren, die herausfanden, dass man mit Bananenschalen als Füllmate-



Henning Fried und Jona Schüren haben einen Rasengießroboter gebaut und damit im Fachgebiet Technik bei „Schüler experimentieren“ den „Sonderpreis Ressourceneffizienz“ erhalten. Bild: privat



Samuel Bachmann und Konstantin Verfürth belegten für ihre Versuche über Pflanzenabfälle als Abwasserreiniger einen zweiten Platz im Fachgebiet Chemie bei „Schüler experimentieren“. Bild: privat

rial für Klärtürme Wasser reinigen kann“, berichten Konstantin und Samuel. „Sie sollen giftige Metalle wie beispielsweise Aluminium, Eisen, Kupfer oder Zink aus dem Wasser herausfiltern. Das wollten wir genauer wissen.“

Testsieger Kaffeesatz

Sie besorgten sich verschiedene Küchenabfälle (Schalen von Obstsorten wie Bananen, Kiwis, Mandarinen, Orangen und Zitronen) und schnippelten diese ganz klein. Zusätzlich verwendeten sie noch Kartoffel- und Erdnussschalen und Kaffeesatz. Mit einem Teststäbchen bestimmten sie den Metallgehalt der Proben, nachdem das Wasser durch einen Filter hindurch gelaufen war. „Unser Testsieger ist der Kaffeesatz“, resümieren Samuel und Konstantin. „Er konnte generell die größten Mengen an Schwermetallen aufnehmen. Damit ist er quasi ein 'Universal-Wasser-Reiniger'.“

Experimentieren mit Rotwein vom Bayerischen Untermain

Ein ganz besonderes regionales Thema hatten sich Lizzy Fischermann und Tom Kreßbach ausgedacht, die für „Jugend forscht“ an den Start gingen. Ihr ambitioniertes Thema im Fachgebiet Chemie: „Wanted! Mit einer Blaulicht-Reaktion auf der Jagd nach freien Radikalen“. Die Zehntklässler, die ebenfalls ins Julius-Echter-Gymnasium in Elsenfeld gehen, experimentierten dabei unter anderem mit heimischen Rotweinen.

Und zwar so erfolgreich, dass es für Lizzy und Tom jetzt zum „Jugend forscht“-Landesentscheid geht, denn sie gewannen mit ihrem aktuellen Thema den Regionalentscheid.

Mit einer Blaulicht-Reaktion auf der Jagd nach freien Radikalen

Warum und wie jagt man freie Radikale? „Freie Radikale sind sehr aggressive Moleküle, denn sie greifen gesunde Zellen an“, legen Lizzy und Tom dar. „In unserem Projekt haben wir untersucht, ob und wie Getränke wie Tee und Kaffee diese freien Radikale fangen können, ob die Getränke also eine antioxidative, d. h. schützende Wirkung auf den Körper haben.“ Zu diesem Zweck nutzten die Gymnasiasten die zwischen Blauphasen oszillierende und als wissenschaftlicher Antioxidantientest anerkannte Briggs-Rauscher-Reaktion (BR-Reaktion), um die sogenannte Antioxidative Kapazität (AK) der untersuchten Getränke zu bestimmen. Höhepunkt ihrer Arbeit waren die untersuchten Rotweine vom Untermain, die von Winzern vom Bayerischen Untermain kamen.

Rebsorte Domina dominiert

„Wir fanden heraus, dass die Rebsorte Domina, die die ersten drei Plätze im AK-Ranking belegte, tatsächlich über alle anderen getesteten Rotweine dominiert“, so Tom und Lizzy abschließend.

Lesen Sie den vollständigen Beitrag auf www.meine-news.de/166268

**meine-news.de-Beitrag » Bund Naturschutz Kreisgruppe Miltenberg aus Obernburg am Main
Exkursionen für Naturliebhaber: Jahresprogramm 2024 des
Bund Naturschutz Miltenberg**

Naturliebhaber aufgepasst: Der Bund Naturschutz, Kreisgruppe Miltenberg, lädt zu Exkursionen ein. Entdecken Sie die Schönheit und Vielfalt der Natur in unserer Region mit dem Bund Naturschutz (BN)!

Auch im Jahr 2024 bietet der Bund Naturschutz wieder ein vielfältiges Programm an Exkursionen für Naturliebhaber an. Ob Sie Vögel beobachten, Wildblumen entdecken oder die heimische Tierwelt kennenlernen möchten, bei uns finden Sie die passende Exkursion. Erfahrene Naturkenner geben fachkundige Informationen zu Pflanzen, Tieren und den Besonderheiten der jeweiligen Landschaft.

Hier ein Auszug aus unserem Programm 2024:

- 16.03.2024 Faulbach/Breitenbrunn, Biberwanderung (gemeinsam mit dem LBV)
- 07.04.2024 Hausen, Balz der Feldlerche



- 11.05.2024 Mömlingen, Botanische Exkursion
 - 09.06.2024 Niedernberg, Führung Schmetterlinge
 - 20.07.2024 Amorbach, Libellen Exkursion
 - 14.08.2024 Faulbach, Leben im Bach
 - 15.09.2024 Klingenberg, Sträucher und Bäume bestimmen
- Die Veranstaltungen des Bund Naturschutz sind kostenlos, allerdings

ist eine Anmeldung erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Alle Termine 2024, detaillierte Informationen und die Anmeldeformulare finden Sie auf unserer Homepage www.bn-miltenberg.de/veranstaltungen Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an unseren Veranstaltungen! Der Bund Naturschutz ist der größte Natur- und Umweltschutzverband in Bayern. Wir setzen uns insbesondere ein für:

- den Erhalt der natürlichen Lebensräume
- die Förderung der Artenvielfalt
- den Schutz des Klimas

Mit Ihrer Unterstützung können wir noch mehr erreichen! Werden Sie Mitglied im Bund Naturschutz Miltenberg oder übernehmen Sie eine Patenschaft. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage www.bn-miltenberg.de

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168361

meine-news.de-Beitrag » Odenwaldklub Miltenberg aus Miltenberg

Von Hecke zu Häcke in Hebboch mit Danuta Dzierzenga

Startpunkt der Wanderung war am 18. Februar der Luna Park in Großheubach. Wanderstrecke: zirka 10 km, ca. 260 hm. Der Großheubacher Kulturweg 1 „Von Hecke zu Häcke“, der am 4. November 2018 eröffnet wurde, beschreibt einen Weg vorbei an kulturellen Besonderheiten im Wald bis zu den Wirtshäusern der örtlichen Winzer.

Bei schönem, für einen Februartag sehr milden Wetter konnte Danuta ihren Einstand als Wanderführerin beim Odenwaldklub Miltenberg begehen. Eine besondere Herausforderung, da über 30 Wanderer ihre Tour „Von Hecke zu Häcke in Hebboch“ mitwandern wollten.

Der Anstieg zum Busigberg wurde mit dem malerischen Blick ins Maintal belohnt. Nächste Station war die Besichtigung des historischen Saustalls im Wald nahe dem Busig.



Nach einer kurzen Pause am Ross-hof ging es weiter zum Steinbruch-labyrinth auf der Nebelkappe. Der Wald dort erinnerte durch die umgefallenen Bäume und niedrig hängenden Äste an einen Urwald. Die 12 km lange Wanderung fand ihren Abschluss im Gasthof-Wein-gut „Zur Bretzel.“

Wanderführerin Danuta hat ihre erste Tour trotz des großen Andrangs sehr gut gemeistert. „Es war eine schöne Tour“, das allgemeine Fazit und viele der mitwandernden Gäste werden sicherlich wieder kommen.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168592

meine-news.de-Beitrag » Landratsamt Miltenberg

Betreuerinnen und Betreuer für Freizeitaktionen 2024 gesucht!

Die Kommunale und präventive Jugendarbeit im Landkreis Miltenberg sucht junge Leute, die in den Sommerferien Lust und Zeit haben, Kinder im Alter zwischen 6 und 12 Jahren bei verschiedenen Aktionen zu betreuen.

Es wird eine intensive Vorbereitung und Schulung, eine Aufwandsentschädigung und bei Bedarf natürlich eine Praktikumsbescheinigung bzw. eine Bestätigung der ehrenamtlichen Tätigkeit für Bewerbungen etc. geboten.

Studierende, Praktikantinnen und Praktikanten von Hochschulen,

Fachakademien usw. können dieses Angebot selbstverständlich auch nutzen. Das Altersspektrum der Betreuerinnen und Betreuer liegt zwischen 16 und ca. 26 Jahren. Interessierte melden sich bitte bei der Kommunalen und Präventiven Jugendarbeit, Simon Schuster, Telefon 093 71/501-140, E-Mail simon.schuster@lra-mil.de. Weitere Informationen zur Kommunalen Jugendarbeit unter: www.jugendarbeit.kreis-mil.de.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168382

Ihr Damenmodefachgeschäft in Bürgstadt gegenüber Rewe

Direkt vor dem Haus

Kulisse

Bei uns finden Sie die perfekte Hose / Jeans

36 - 54

ascari

TONI

ICON

RZ pulverbeschichtung

Pulverbeschichten • Sandstrahlen • Chemisches Entlacken

Im Vollmer 23
63897 Miltenberg

www.rzpulverbeschichtung.de
Telefon: 0170/788 57 55

**meine-news.de-Beitrag » Pfarrjugend Miltenberg aus Miltenberg
PJ-Zeltlager 2024: Reise um die Welt in 5 Tagen**

Liebe Weltenbummler, vom 20. bis 25. Mai 2024 findet wieder unser legendäres PJ Pfingst-Zeltlager statt. Vom Jugendzeltplatz Eutersee aus starten wir unsere Reise um die Welt in 5 Tagen!



Während sich unser Reisepass mit Stempeln füllt, werden wir die verschiedenen Kontinente kennenlernen und dabei natürlich wieder abenteuerliche Aufgaben bewältigen: Von Geländespielen über knifflige Schnitzeljagden bis hin zu unserem traditionellen Lagerfeuer ist wie immer alles geboten.

Wir laden Euch und Eure Freunde ab der 4. Klasse ganz herzlich ein, dabei zu sein! Treffpunkt ist am Montag, den 20. Mai um 15 Uhr am Gemeindezentrum in Miltenberg Nord, von wo aus wir gemeinsam zum Zeltplatz aufbrechen werden.

Am Samstag, den 25. Mai, können Euch Eure Eltern dann ab 13 Uhr wieder am Zeltplatz abholen. Die Anmeldung, weitere Details und eine Packliste findet Ihr auf unserer Homepage. Wir freuen uns auf Euch!

Bei Fragen per E-Mail bei uns melden: pfarrjugendmil@gmail.com Folgt uns auch gerne auf Instagram: [@pfarrjugend_miltenberg](https://www.instagram.com/pfarrjugend_miltenberg) Anmeldeschluss ist der 13.05.2024 PS: Liebe Eltern, auch dieses Jahr bitten wir Sie wieder um Mithilfe beim Hin- und Rücktransport. Falls Sie die Möglichkeit haben, Ihre und ggf. noch weitere Kinder zum Zeltplatz zu fahren/abzuholen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an. Erster Sammel- und Treffpunkt bleibt jedoch das Gemeindezentrum in Miltenberg Nord. Von dort aus werden wir dann gemeinsam aufbrechen. Für Ihre Unterstützung bedanken wir uns schon vorab!

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168601

„NEUES“ für lose Einlagen

Unser Team sucht nette, aufgeschlossene, flexible **Mitarbeiterin (m/w/d)** auf **Minijob-Basis, 538,- €**

Münch-Delaporte Miltenberg Hauptstr. 50

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 - 18.00 Samstag bis 16.00

PREISKNÜLLER	49.90
	49.90
	49.90
solidus	69.90
	69.90
	69.90

Unser
GENUSSAUTOMAT
am Hof ist
Montag – Samstag
von 6.30 bis 22.00 Uhr
geöffnet!



Wochenangebot bis einschl. Di., 05. 03. 2024:

Weißwürste (100 % Kalbfleisch) 4er-Pack 5,50 €

ERFTAL-RIND Neuberger GbR
63927 Bürgstadt - Erfstraße 51
Tel.: 0170/8 12 39 86 oder
0160/97 81 89 38
info@erftal-rind.de
Facebook: Erftal-Rind Neuberger
www.erftal-rind.de

eigene Schlachtung
100 % Rind- und Kalbfleisch
eigene Aufzucht der Rinder

Angebote
solange Vorrat reicht.

meine-news.de-Beitrag » ILE Odenwald-Allianz aus Miltenberg

Neue BIG-Angebote ab April 2024

Die ersten BIG-Kurse im neuen Jahr sind bereits angelaufen und weitere BIG-Angebote folgen im Frühjahr 2024.

Der April hält folgende BIG-Angebote für Dich bereit:

Entspannung: Auch 2024 bieten wir wieder einen Entspannungskurs in Schneeberg an. Los geht's am 05.04.2024 mit dem Kurs zum Entspannen und Seele baumeln lassen.
Qigong: Erstmals in unserem BIG-Angebot gibt es einen Qigong-Kurs. Ab dem 08.04.2024 lernst Du die acht Schätze im Qigong kennen.

Mama-Fit Outdoor: Unseren Mama-Fit-Kurs gibt es nun auch im Freien. Ab dem 09.04.2024 können Mamas mit Kids und Omas mit

ihren Enkelkindern unter Anleitung im Freien trainieren.

BIG-Frauenfrühstück: Bei dieser Veranstaltung erfährst Du mehr über BIG, Du kannst Deine Ideen einbringen und Dich mit anderen Teilnehmerinnen bei einem gemeinsamen Frühstück austauschen.

Detaillierte Informationen findest Du unter www.big-odenwald.de. Gerne steht Dir die BIG-Projekt Koordinatorin für Rückfragen oder Deine Anmeldung persönlich zur Verfügung: Andrea Volz, Telefon 09373/20946, E-Mail big@odenwald-allianz.de, Homepage: www.big-odenwald.de.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/167764

meine-news.de-Beitrag » Doris Muck aus Bürgstadt

Vereinigter Sängerbund Liederkrantz Bürgstadt: Jahreshauptversammlung mit Ehrungen

Am vergangenen Freitag waren 54 aktive und passive Mitglieder des Vereinigten Sängerbundes Liederkrantz Bürgstadt zur Jahreshauptversammlung in den Gasthof Centgraf gekommen.

Nach dem Totengedenken führte Schriftführer Andreas Köster noch einmal alle Aktivitäten vom vergangenen Jahr in allen Chorgruppen in seinem Bericht auf. Kassier Jürgen Bieberle zeigte in seinem Kassenbericht eine ausgeglichene Finanzlage auf. Durch die Einnahmen vom Hoffest, Zuschüssen und Förderungen ist es weiterhin möglich, alle sechs Chorgruppen zu erhalten, wobei auch diesmal wieder die Ausgaben für die Dirigenten

der Chöre den größten Posten darstellten.

Die Kassenprüfer Edith Fischar und Steffi Kirchgäßner bescheinigten ihm eine einwandfreie vorbildliche Kassenführung.

Alle Chöre freuen sich über neue Sängerinnen und Sänger. Einfach vorbeikommen und in die Proben reinschnuppern.

Die Vorsitzende Doris Muck dankte in ihrem Bericht allen Mitverantwortlichen in der Vorstandschaft in einem sehr gut funktionierenden Team. Sie dankte allen Chormitgliedern für den persönlichen Einsatz beim Singen in den Chören, als Mitdenker, Handwerker und Helfer bei allen Veranstaltungen.

Viele Aktivitäten, wie z.B. die Teilnahme beim Straßen- und Hoffest bei sehr heißen Temperaturen, waren im letzten Jahr für alle eine größere Herausforderung.

Geplante Termine für 2024

20. April Chorkonzert
27. April Frauenchorausflug
12 – 15. Juli Straßen- und Hoffest, Kaffee-Kuchenstand, Secco-Bar
15. Dezember Weihnachtskonzert

Mitgliederstand

122 aktive Sängerinnen und Sänger
172 passive Mitglieder
294 Mitglieder

Anschließende Ehrungen

Für fördernde Mitgliedschaft
25 Jahre Laura Blatz
25 Jahre Karola Schmitt
25 Jahre Chantal Sommer
50 Jahre Josef Härtlein
50 Jahre Horst Hergenhan
50 Jahre Albrecht Müller
50 Jahre Eberhard Platz

Für aktives Chorsingen

10 Jahre Valentina Mai
10 Jahre Fabian Weigl
25 Jahre Hanni Eckl
25 Jahre Erich Hofmann
70 Jahre Paul Hofmann

Lesen Sie den vollständigen Beitrag auf www.meine-news.de/168643



v. l. Paul Hofmann, 2. Vorstand Michael Rohner, Eberhard Platz, Erich Hofmann, Hanni Eckl, Fabian Weigl, Valentina Mai, Karola Schmitt, Albrecht Müller, 1. Vorstand Doris Muck.

Foto: Jürgen Bieberle



HAUSMESSE



MACH DEIN ZUHAUSE SCHÖN!

HAUSMESSE




Über 150 Jahre Ofen Leibfried

15 Jahre Ballweg GmbH



FRÜHJAHRSAKTION
noch bis zum 09.03.2024
Beim Kauf eines Ofens 150,- € RABATT!
Austausch von Kachelöfen und Heizeinsätzen

63927 Bürgstadt
Friedenstraße 14

09371 / 3116
www.ofen-leibfried.de

• Specksteinöfen • Heizkamine • Kachelöfen • Pelletöfen

Öffnungszeiten: Mo. geschlossen, Di. bis Fr. 10:00 bis 12:00 und 14:00 bis 18:00 Uhr, Sa. 10:00 bis 12:00 Uhr

meine-news.de-Beitrag » Bernd Neuberger aus Bürgstadt

Jahreshauptversammlung beim Obst- und Gartenbauverein Bürgstadt

Im Restaurant Centgraf fand am Dienstag, 20. Februar 2024 die Jahreshauptversammlung des Obst- und Gartenbauvereins Bürgstadt statt.

Nach der Begrüßung der zahlreich erschienenen Mitglieder durch den 1. Vorsitzenden Helmut Rothenbücher wurde den im Jahr 2023 verstorbenen Mitgliedern in einer Schweigeminute gedacht. Anschließend dankte der Vorsitzende den Vorstandsmitgliedern und allen Helferinnen und Helfern für ihren Einsatz bei den verschiedenen Veranstaltungen des vergangenen Jahres. Die neu angeschaffte Apfelpresse bestand ihre Premiere beim Herbstfest bravourös und kann künftig von Vereinsmitgliedern ausgeliehen werden, so der Vorsitzende.

Schriftführer Bernd Bossert konnte über ein abwechslungsreiches Vereinsjahr berichten. Obstbaumschnittkurs, Bepflanzung der Blumenkübel im Altort, Fahrt zur Bundesgartenschau in Mannheim, Rosengartenfest mit Tipps zur Rosenpflege, aktive Teilnahme am Mainuferfest und am Kerbemarkt, Apfelsammelaktion, Adventsfeier mit Ehrungen sowie drei gut besuchte Stammtische und das traditionelle Herbstfest im Foyer der Mittelmühle zeugen von einem regen Vereinsleben. Auch die



Von links: 1. Vorsitzender Helmut Rothenbücher, Ehrenmitglieder Angelika und Lothar Rothenbücher, 2. Vorsitzender Karlheinz Specht

Homepage des Vereins wurde neu gestaltet. Marianne Krommer erläuterte die wirtschaftliche Situation des Vereins und bekam Beifall für ihre Aussage „alles wird teurer, aber unser Jahresbeitrag bleibt bei 10 Euro“. Kassenprüfer Andreas Dirsch bescheinigte den Verantwortlichen eine ordnungsgemäße Kassenführung.

2. Bürgermeister Bernd Neuberger dankte den Vereinsverantwortlichen für ihr Engagement und beantragte die Entlastung der Vorstandschaft, der sich die Mitglieder bei einer Enthaltung anschlossen. Auch in diesem Jahr wird es zahlreiche Veranstaltungen des Obst- und Gartenbauvereins geben. So findet am 20. April unter der Leitung von Karlheinz Specht ein Veredlungs-

kurs und am 22. Juni eine Fahrt nach Dinkelsbühl mit dem Besuch zweier Baumschulen statt. Höhepunkt der Jahreshauptversammlung war die feierliche Ernennung des Ehepaares Angelika und Lothar Rothenbücher zu Ehrenmitgliedern des Obst- und Gartenbauvereins.

In seiner Laudatio hob 1. Vorsitzender Helmut Rothenbücher das große Engagement der Geehrten in ihrer 30-jährigen Mitgliedschaft zum Wohle des Vereins hervor. Zum Abschluss der Jahreshauptversammlung erhielten die Mitglieder bei einem Bildervortrag wertvolle Tipps zur Bodenpflege und Düngung.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168496

meine-news.de-Beitrag » Tanja Breunig aus Mönchberg

Traditioneller Reiterflohmarkt des Reitvereins

Am Sonntag, 17. März wird die Reithalle in Mönchberg – zum Marktplatz! Angeboten wird wie immer „Gebrauchtes, Secondhand“, rund ums Pferd, Hund, Katz' und Co, Stall & Weide, Zubehör, Ausrüstung, Bücher, Zeitschriften, Kutschen, Anhänger ... Der Flohmarkt öffnet um 10 Uhr und endet gegen 15 Uhr. Für das leibliche

Wohl sorgt das Team aus der Reiterküche mit leckeren Snacks, Weißwürsten, Kaffee und hausgemachten Kuchen.

Wir freuen uns neben den vielen privaten Verkäufern auch auf einige passende gewerbliche Anbieter, Info Telefon 0170/6806352 oder Mail an Reiterflohmarkt@email.de. Es sind noch Plätze frei! In

der Therapeutenecke stellen sich Tierphysiotherapie Schorn und Equi-Balance Mönchberg mit Reha und Training vor. Ab 13 Uhr kostenlose Schnupperbehandlungen mit Tiefenwärme für Mensch und Tier, Dryneedling, Massage, Faszienrelease uvm.

Lesen Sie den vollständigen Beitrag auf www.meine-news.de/168124

RESTPOSTEN- Abverkauf an Privat!



Pflaster-, Mauer-, Quellsteine, Findlinge, Betonkübel, Brunnenröge, Steindeko, Pflanzschalen XXL, und vieles mehr.

Günstig ab Werk. Solange Vorrat reicht!

Weitz Betonbaustoff GmbH

An der Miltenberger Str. 1; 63839 Kleinwallstadt
Tel: 06022-21210 • MO-DO: 8:00 - 17:00 Uhr
FR+SA: 8:00 - 12:00 Uhr

meine-news.de-Beitrag » Karl-Ernst-Gymnasium Amorbach

Großer Erfolg des P-Seminars „Hilfsorganisation“ am KEG



Als glänzenden Abschlusspunkt des P-Seminars „Hilfsorganisation“ am Karl-Ernst-Gymnasium Amorbach mit dem Leitfach Spanisch übergeben die Teilnehmer:innen die gesammelten Spenden der letzten zwei Jahre in Höhe von 5400 Euro an Wolfgang Hock, den Vertreter der Hilfsorganisation „Weg der Hoffnung“ aus Mainaschaff. Hock versprach, jeden Cent davon nach Kolumbien weiterzuleiten. Mit der erreichten Summe haben die KEGler einer ganzen Schulklasse in Kolumbien für ein Jahr das Lernen ermöglicht. Dies ist ein Erfolg, für den sich die Mühen absolut ausgezahlt haben.

Während der Seminarzeit gab es zahlreiche Aktionen: Verkäufe an etlichen Schulveranstaltungen, ein Stand auf dem Weihnachtsmarkt in Amorbach, diverse Spendenaktionen und vieles mehr wurden genutzt, um zu helfen.

Hierbei muss besonders den Helferinnen und Helfern des Seminars und den zahlreichen Spendern gedankt werden: Ohne die wunderbare Zusammenarbeit wären die Schüler:innen des P-Seminars niemals so weit gekommen. Vielen Dank!

Marie Kiel

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168430

Angebote gültig von Mi., 28.02. bis Sa., 02.03.2024

Inhaber: Stenger Lebensmittel GmbH & Co. KG • Siemensstr. 10 • 63768 Hösbach. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Abgaben nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen können von Originalware abweichen! Alle Preise in Euro. Alle Preise sind Abholpreise.

REGIONALER FRISCHER BESSER

STENGER

SO MUSS EINKAUFEN SEIN!

Besuchen Sie uns auch im Internet: www.edeka-stenger.de

McCain Golden Longs tiefgefroren 1-kg-Packung

40% günstiger

statt 4.65

2.77*

Gerolsteiner Mineralwasser versch. Sorten je Kasten 12 x 0,75-l-Flasche + 3.30 Pfand (1 Liter = -.55)

29% günstiger

statt 6.99

4.99*

Rotkäppchen Sekt oder Fruchtsecco versch. Sorten je 0,75-l-Flasche (1 Liter = 3.99)

40% günstiger

statt 4.99

2.99*

Softis Taschentücher versch. Sorten je 30 x 9-Stück-Packung

34% günstiger

statt 3.79

2.49*

Exquisa Frischkäse versch. Sorten je 175-/200-g-Becher (1 kg ab 5.95)

37% günstiger

statt 1.89

1.19

Niedrigster Gesamtpreis der letzten 30 Tage: -.99 €

Maggi „Guten Appetit Suppe“ versch. Sorten je Beutel

44% günstiger

statt 1.05

-.59*

Ültje Erdnüsse versch. Sorten je 150-/180-g-Dose (1 kg ab 8.28)

40% günstiger

statt 2.49

1.49*

*Der Angebotspreis entspricht dem günstigsten Preis der letzten 30 Tage!

meine-news.de-Beitrag » Jennifer Hartmann aus Miltenberg

Kintsugi – oder ... die Kunst, (Lebens)brüche zu vergolden

Kintsugi ist eine japanische Töpfer-Handwerkskunst, hinter der die Philosophie steht, dass Zerbrochenes seinen Wert nicht verloren hat, sondern mit Hingabe, Geduld und der richtigen Technik wieder zusammengesetzt und die Brüche sogar vergoldet werden können. Kurz gesagt, befasst sich Kintsugi mit der Schönheit des Unvollkommenen.

Die Philosophie dahinter wird Wabi Sabi genannt und bezeichnet die Perfektion der Unvollkommenheit. Jeder Makel und jeder Fehler werden als wertvoll angesehen. Sie gehören zum Leben dazu und schaffen die Normalität.

Wabi Sabi wird auch mit dem Zen-Buddhismus in Verbindung gebracht und hat eine starke metaphorische Sprache. Es geht darum zu erkennen, dass es eine Entscheidung sein muss, sich dran zu machen, Scherben, die Schicksalsschläge im Leben hinterlassen haben, wieder zusammenzusetzen. Es ist ein aktiver Prozess, bei dem ich Sie begleiten kann. Im Frühjahr/



Sommer 2024 besteht wieder die Möglichkeit, in verschiedenen VHS-Kursen in Miltenberg, Erlenbach und Würzburg sowie im Martinushaus in Aschaffenburg Kintsugi kennenzulernen und selbst auszuprobieren.

Ich bin Jennifer Hartmann, Dipl.-Sozialpädagogin (FH) und Trauer- und Lebensbegleiterin mit eigener Praxis, und ich biete zu verschiedenen Terminen einen Kintsugi-Kurs an. Wenn Sie also neugierig sind und sich auf diese Art der Meditation einlassen möchten, dann melden

Sie sich einfach bei den entsprechenden Volkshochschulen an.

Termine:

Samstag, 02.03.2024 10 bis 12.30 Uhr, Domkellerei Miltenberg (buchbar über VHS Miltenberg)

Donnerstag, 07.03.2024 18:30 bis 21.30 Uhr, Martinushaus Aschaffenburg (buchbar über das Martinushaus)

Freitag, 19.04.2024 19 Uhr bis 21 Uhr, Atelier 4.0 in Mömbris (buchbar über die Trauerwerkstatt Miltenberg)

Samstag, 08.06.2024 10 – 12 Uhr, ev. Gemeindehaus, Erlenbach (buchbar über die VHS Erlenbach)

Im Kintsugi werden die Bruchstücke mit einem speziell angerührten Kleber fixiert und vergoldet. Urushi-Lack heißt er. In den Kursen werden wir eine abgewandelte Technik anwenden, da die Herstellung und die Trocknung von Urushi mehrere Monate braucht.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168094

meine-news.de-Beitrag » Ruth Weitz aus Obernburg am Main

MS-Selbsthilfegruppe Aktiv informiert Vorbereitungen für den 8. März

Zwar ist zunächst noch ein Gruppentreffen am 29. Februar mit dem Neurologen Dr. W. E. Hofmann angesagt, der im Rahmen einer MS-Sprechstunde den an Multipler Sklerose Erkrankten für Fragen zur Verfügung steht, aber zudem bereiten die ehrenamtlich Aktiven die Benefiz-Veranstaltung Frauenpower mal Vier zum Weltfrauentag am 8. März, 19 Uhr vor, die in der Zehntscheune Kleinwallstadt stattfindet.

Nun trafen sich die Autorinnen Birgid Windisch aus Mömlingen und Ruth Weitz aus Obernburg mit Maria Holzheid, der Leiterin der MS-Selbsthilfegruppe im Café Elise in Obernburg, um das Programm zu besprechen. Annamaria und Katharina Gielen, die als Duo Pelen Tan für die Musik sorgen werden, konnten wegen eines Konzerttermins nicht teilnehmen.

Maria Holzheid und Ruth Weitz hatten bereits im Jahr 2019 Erfahrungen mit einer Frauenpow-

er-Veranstaltung im ausverkauften Saal der Zehntscheune gesammelt, bei der drei Autorinnen lasen und vom Duo Pelen Tan mit Musik begleitet wurden. Auch heuer wird es wieder leckeres Essen, zubereitet von den ehrenamtlich tätigen Gruppenmitgliedern, und Kaltgetränke im Ausschank geben.

Damals war das Publikum begeistert und es wurde ein Spendererlös von 2.000 Euro erzielt, der in die Arbeit der Selbsthilfegruppe fließt.

Sie gehört der Deutschen Multiple-Sklerose-Gesellschaft (DMSG), Landesverband Bayern, an, der vom bayerischen Sozialministerium gefördert wird.

Übrigens ist die musikalische umrahmte Lesung nicht nur für Frauen gedacht. Auch Männer werden gut unterhalten.

Weitere Informationen auf der Homepage der Selbsthilfegruppe [Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168325](http://www.meine-news.de/168325)

meine-news.de-Beitrag » Arno Neuberger aus Eichenbühl

Motorsportclub Ertal e. V.: Erfolgreiche Mitgliederversammlung

Im Sportheim des VfB Eichenbühl versammelten sich am vergangenen Freitag 82 stimmberechtigte Mitglieder des Motorsportclubs Ertal e. V., sowohl aus der unmittelbaren Umgebung als auch aus verschiedenen Teilen Deutschlands. Geleitet wurde die Versammlung von Präsident Steffen Hofer.

Ein zentraler Punkt der Veranstaltung war der Bericht des Präsidenten über die Aktivitäten des Vereins im vergangenen Jahr. Von spektakulären Events wie dem Saisonstart in der Klassikstadt Frankfurt am Main bis hin zur Streckensicherung beim Bembel Run in Pferdsfeld und dem Bergrennen in Hauenstein reichte die Bandbreite. Besonders hervorgehoben wurde die erfolgreiche Bewältigung verschiedener Herausforderungen, darunter der Neubau einer

Leitplanke und die Durchführung des Bergrennens unter extremen Wetterbedingungen.

Neben den sportlichen Erfolgen wurde auch das soziale Engagement des Vereins gewürdigt. Ein bedeutender Meilenstein für den Verein war der Kauf der MSC-Halle. Auch der Bericht des Schatzmeisters, dem eine einwandfreie Kasenföhrung bescheinigt wurde, sowie die einstimmige Änderung der Satzung im Zusammenhang mit der Kündigungsfrist trugen zur positiven Stimmung bei.

Bei den Neuwahlen wurden unter Leitung des 2. Bürgermeisters Boris Großkinsky wichtige Positionen im Verein neu besetzt. Vizepräsident Arno Neuberger, Schatzmeister Roland Dassing und die Beisitzer Sandro Reinhart und Dirk Wohlfeil wurden wiedergewählt.

Darüber hinaus wurde ein Antrag über die Schaffung des Postens eines Sportleiters diskutiert, der für technische und sportliche Fragestellungen das Präsidium unterstützen soll.

Hofer bedankte sich nochmal bei den Mitgliedern für deren Einsatz und fügte hinzu, dass die Vorbereitungen für das 55. BERGRENNEN EICHENBÜHL am 07./08.09.2024 im vollen Gange sind. Neben der Deutschen Bergmeisterschaft hat der MSC Ertal e. V. in diesem Jahr erstmals auch die Luxemburger Bergmeisterschaft zu Gast. Der Verein hofft auf ein interessantes Starterfeld.

Die Siegerehrung der Clubmeisterschaft 2023 bildete den krönenden Abschluss der Versammlung.

Lesen Sie den vollständigen Beitrag auf www.meine-news.de/168682



Vorbereitung zu »Frauenpower mal Vier«, von links Birgid Windisch, Ruth Weitz und Maria Holzheid. Foto: M. Weitz

meine-news.de-Beitrag »

Junge Forscher Main-Tauber e. V. aus Freudenberg

Kinderuni: Mystische Zeitreise entlang des Mains

Bei der kostenlosen Kinderuni der Jungen Forscher Main-Tauber Freudenberg gibt es immer wieder spannende Vorträge und Mitmachaktionen für interessierte Kinder unabhängig vom Wohnort. Die Kinderuni richtet sich hauptsächlich an Kinder von acht bis zwölf Jahren. Jüngere und ältere Kinder mit Interesse am Thema sind aber auch willkommen. Sie findet in der „Baracke“ neben der Turnhalle statt.

Referent ist Otto Reichert, 2. Vorsitzender des Heimat- und Geschichtsverein Bürgstadt

Der Main ist seit Jahrhunderten wichtiger Begleiter von Freudenberg und seinen Nachbarorten. Auf ihm fuhren und fahren nicht nur Schiffe mit Fracht und Personen, er nimmt uns auch mit auf eine Zeitreise zu geheimnisvollen und manchmal auch etwas gruseligen Orten. Viele davon kann man auch heute noch entdecken. Bei der Kinderuni geht ihr auf eine Reise in die geheimnisvolle Welt vol-

ler Wassergeister, Lichtgestalten, dunklere Orte und Gestalten und weiterer abenteuerlichen Sagen und Figuren.

Danach überlegen wir gemeinsam, wie man die spannende Welt der Geschichte für andere Kinder greifbar machen kann. Sie entwickeln dazu Ideen für eine Zeitreise in die Vergangenheit des Museums Bürgstadt. Wer möchte, kann an einem weiteren Termin nach Vereinbarung bei der Umsetzung der Ideen im Museum mitwirken.

Mitzubringen sind Block und Stifte. Anmeldung mit Angabe von Namen, Alter und Wohnort bis zum 7. März an birger-daniel.grein@junge-forscher-mt.de.

Weitere Infos zur Veranstaltung auf www.meine-news.de/event/70372



Siegerehrung Clubmeisterschaft 2023.

Foto: Kurt Steigerwald

9. März 2024
10:00 - 12:00 Uhr
„Baracke“ an der Turnhalle der Lindtalschule, Hauptstraße, 97896 Freudenberg

meine-news.de-Beitrag »

Junge Forscher Main-Tauber e. V. aus Freudenberg

Jugend forscht: Beste Fachgebietenplatzierung von Kindern der Jungen Forscher Main-Tauber



Glücklich und stolz über die beste Bewertung beim diesjährigen Wettbewerb Jugend forscht / Schüler experimentieren im Fachgebiet Chemie sind (v. l.) Marlene Dölger, Alisa Gerber, Projektbetreuer Birger-Daniel Grein und Alexandru Saleba. Foto: Junge Forscher Main-Tauber e.V.

Freudenberg / Künzelsau. Erneut konnten junge Forscher des Freudenberger Vereins Junge Forscher Main-Tauber beim Regionalwettbewerb Jugend forscht Heilbronn-Franken große Erfolge erreichen. Dieser fand von Donnerstag bis Samstag an der Hochschule Künzelsau statt. In der Altersklasse Schüler experimentieren (bis 14 Jahren) überzeugten die zwei Projekte der Vereinsmitglieder im Fachgebiet Chemie. Marlene Dölger (9, Freudenberg) und Alisa Gerber (10, Amorbach) forschten zum Thema „Können wir kleinkindgerechte Farben selbst herstellen?“. Alexandru Saleba (10, Freudenberg) entwickelte Verfahren zur Schokoladenherstellung. Seine Fragestellung lautete „Kann ich gute Schokolade in der Küche selbst herstellen?“. Beide Projekte konnten ihre Forschungsfrage eindeutig mit Ja beantworten und überzeugten die Jury. Sowohl Alexandru als auch Marlene und Alisa wurden für ihre Arbeiten mit einem zweiten Platz des Fachgebieten Chemie bedacht. Dies war beim diesjährigen Wettbewerb in Chemie die beste Bewertung. Einen ersten Platz hatte die anspruchsvolle Chemiejury dieses Jahr nicht vergeben. Alle drei Jungforscher arbeiteten über Monate regelmäßig an ihrem Projekt, das sie mit einer schriftlichen Ausarbeitung sowie Plakaten, Präsentation und Produktproben präsentierten. Marlene und Alisa nutzten als Grundlage für ihre Farben Lebensmittel verschiedener Art sowohl als Träger als auch als Farbstoffe. Somit können kleine Kinder, die Farben auch mal in den Mund nehmen, diese gefahrlos nutzen. Sie entwickelten eine Vielzahl unterschiedlicher Farben, untersuchten mit selbst entwickelten Testverfahren diese auf Auftrag-

barkeit und Deckkraft, Ausbleichen im Sonnenlicht, Haltbarkeit und Mischbarkeit. Außerdem führten sie an der Lindtal-Schule Freudenberg einen Test mit Kindern durch. Alexandru wollte eine möglichst gesunde und gut schmeckende Schokolade mit normalen Küchengeräten herstellen. Dabei arbeitete er mit verschiedenen Fetten, Vollmilchpulver, Kakaopulver und Kakaobohnen sowie Zucker. Er untersuchte seine Schokolade unter anderem nach Geschmack, Geruch, Schmelzen im Mund, Aussehen und dem Knackgeräusch. Zudem untersuchte er mit selbst entwickelten Testverfahren das Verhalten seiner Schokoladen bei Wärme, ihre Eignung zum Backen, ihre Haltbarkeit und ihre Belastbarkeit unter Gewicht. Auch er führte an der Freudenberger Grundschule einen Test mit Kindern durch. Bei beiden Projekten lobte die Chemiejury die umfangreichen, zielgerichteten und strukturierten Forschungen, die gelungen präsentiert wurden. Die jungen Forscher hatten auftretende Probleme mit guten Ideen gelöst. Zur Präsentation meinten die beiden Mädchen „Es hat Spaß gemacht und war richtig cool.“ Außerdem fanden sie die Jury nett. Alle drei Forscher sind sich einig: sie wollen ihre Projekte weiterführen und sie werden bei Jugend forscht 2024 wieder dabei sein. Ehrenamtlich betreut wurden beide Projekte von Birger-Daniel Grein. Die Unterstützung bei eigenen Forschungsprojekten ist ein wichtiger Teil der MINT-Förderung des Vereins, der zusätzlich auch vielfältige Möglichkeiten im Bereich der Medienproduktion bietet. Infos unter www.junge-forscher-mt.de **Lesen Sie den vollständigen Beitrag auf www.meine-news.de/168595**

meine-news.de-Beitrag »

Florian Weiss aus Schneeberg

Sportfreunde Schneeberg laden wieder zum Schlachtfest ein

Liebe Fussballfreunde, Mitglieder, Fans und Gönner der Sportfreunde Schneeberg, am Samstag, 2. März ist es wieder soweit: Die Sportfreunde Schneeberg laden ab 16 Uhr ins Dorfwiesenhäus Schneeberg ein. Es werden Spezialitäten aus der „Worschküche“ angeboten. Eine reichhaltige Schlachtplatte, Blut-, Leber- und Bratwürste oder auch eine Portion Kochkäse stehen zur Auswahl. Für den Genießer gibt es auch Bäckchen, Stich oder die „Steckdose“. Neben Bier vom Fass, echtem „Schnäbärcher Moschd“ und alkoholfreien Getränken darf auch der Verdauungsschnaps nicht fehlen.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168577

METZGEREI
Gasthaus
„Zum Hirschen“
Familie Rodenhausen
Wildenseer Straße 2
63863 ESCHAU
www.metzgerei-rodenhausen.de
Telefon: 093 74/12 80

UNSERE ANGEBOTE bis 02.03.24

Schweinerücken	für Schnitzel und Steaks	1 kg	10,90
Gyrospfanne	für die schnelle Küche	1 kg	12,90
Hausm. Bratwurst	für Pfanne und Grill	1 kg	12,90
Paprikawürste		1 kg	14,90
Feine Leberwurst		1 kg	12,90
Schwedensalat		1 kg	10,90

Nur am Freitag ab 10 Uhr: gegrillte Haxen
Unsere Metzgerei ist mittwochs geschlossen.

meine-news.jobs

✓ Vollzeit ✓ Teilzeit ✓ Ausbildung

Jetzt Karriere machen mit meine-news.jobs

DEIN regionaler Stellenmarkt

AntikGalerie

ANKAUF

SCHMUCK | KUNST | OBJEKTE | MÜNZEN
GOLD | SILBER | PLATIN
JUGENDSTIL | ART DECO | MODERNE

@antikgalerie24
Schulstraße 1, Darmstadt
06151.25688 | antikgalerie24.de



Ihre Ideen, unsere Förderung: Gemeinsam für Ihre Region

Sie wollen ein gemeinnütziges Projekt Ihrer Region unterstützen?

Dann können Sie dieses jetzt für eine Förderung von bis zu 10.000 Euro vorschlagen.

Das eingereichte Projekt mit den meisten Stimmen gewinnt.

Jetzt QR-Code scannen oder einreichen auf eon.de/by-buendeln



VERANSTALTUNGEN

Infos und weitere Termine auf www.meine-news.de/event

Ausbildungs- und Berufsmesse des HANDWERKS

Die Alleskönner

Veranstalter:
Kreishandwerkerschaft Miltenberg

Samstag, 27. April 24
KLEINHEUBACH
Hofgarten | 10.30 Uhr - 15 Uhr

Mittwoch, 28.02.2024

- **Amorbach**
Politischer Stammtisch der CSU-Senioren- und Frauen-Union, Café Schlossmühle, Schloßplatz 4, 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr
- **Großheubach**
Tanzpicknick mit Kevin Henn, Gemeinschaftshaus, Hofwiese, 18:00 bis 20:00 Uhr
- **Miltenberg**
Führung im Museum Stadt: Miltenberg 14 Uhr, Marktplatz, 14:00 bis 15:00 Uhr
- **Miltenberg**
Afrikanisches Trommeln, Anmeldung erforderlich, AWO SpDi Miltenberg, Bischoffstraße 6, 17:00 bis 18:00 Uhr
- **Obernburg a.Main**
3D-Druck: Deine Reise beginnt hier!, Walter Reis Institut, Im Weidig 5, 15:00 bis 17:00 Uhr
- **Stadtprozelten**
Tourismusingformation geöffnet, Hauptstraße 41, 09:00 bis 11:00 Uhr
- **Wörth a.Main**
Gebetskreis, Haus Maria und Martha, Luxburgstraße 21, 18:00 Uhr

Donnerstag, 29.02.2024

- **Bürgstadt**
Museum Bürgstadt, Am Mühlgraben 2, 14:00 bis 17:00 Uhr
- **Eschau**
Seniorenkreis „Spiele“, Wohnpark am Mühlbach, Mühlbach 1, 14:00 Uhr

- **Großwallstadt**
MS-Sprechstunde mit Dr. W. E. Hofmann, business & conference Sporthotel Großwallstadt, Am Neubergsweg 6-10, 19:00 bis 21:00 Uhr
- **Kleinwallstadt**
Offene Nähwerkstatt, Kindergarten Wolkenpurzler, Pfarrer-Söller-Platz 1, 18:00 bis 20:00 Uhr
- **Miltenberg**
Klassische Stadtführung: Miltenberg 14 Uhr, Tourist Information am Engelplatz, 14:00 bis 15:00 Uhr
- **Miltenberg**
Vorlesezeit für Kinder von 4 bis 7 Jahren: Kennst du Pippi Langstrumpf?, Stadtbücherei Miltenberg, Hauptstraße 194, 15:30 bis 16:00 Uhr

Erlenbach

Hähnchen-Balonier
www.cityhotel-balonier.de
Elsenfelder Str. 30a
Tel. 093 72/9 44 760

Schon probiert?
Unser Dauerbrenner
1/2 Feuerhahn

Dienstag – Sonntag
ab 11 Uhr geöffnet
Montag Ruhetag

- **Mömlingen**
Wochenmarkt, rund ums Rathaus, Hauptstr. 70, 09:00 bis 13:00 Uhr
- **Obernburg a.Main**
Info-Veranstaltung der Digitalen Engel: „Willkommen in der digitalen Welt“, Bürgerhaus Obernburg (B-OBB), Untere Wallstraße 24, 15:00 bis 17:00 Uhr
- **Obernburg a.Main**
Tanztreff, Freundeskreis Pia Fidelis, Pfarrheim Pia Fidelis, 18:30 bis 19:30 Uhr
- **Stadtprozelten**
Tourismusingformation geöffnet, Hauptstraße 41, 09:00 bis 11:00 Uhr

Freitag, 01.03.2024

- **Bürgstadt**
Museum Bürgstadt, Am Mühlgraben 2, 14:00 bis 17:00 Uhr

- **Freudenberg**
Weltgebetstag der Frauen für die gesamte Seelsorgeeinheit, St. Laurentius Freudenberg, Wiesenweg 4, 18:30 Uhr
- **Miltenberg**
Wir sind bunt – für Demokratie und Menschlichkeit, Lichterzug durch die Altstadt und Kundgebung auf dem Engelplatz, Start Parkplatz Jagdhotel Rose, Mainstraße, 18:00 bis 20:00 Uhr
- **Obernburg a.Main**
Vortrag „Gärtnern im Angesicht des Klimawandels“, Obst- und Gartenbauverein, Bürgerhaus Obernburg (B-OBB), Untere Wallstraße 24, 19:00 Uhr

Samstag, 02.03.2024

- **Amorbach**
Hennes Bender „Wiedersehen macht Freude“, Kabarett, Zehntscheuer, Kellereigasse 12, 20:00 Uhr
- **Bürgstadt**
Museum Bürgstadt, Am Mühlgraben 2, 14:00 bis 17:00 Uhr
- **Dorfprozelten**
Mottoparty des CCD, Dorfplatz, 13:00 Uhr
- **Dorfprozelten**
Generalversammlung Musikverein, Gasthaus „Krone“, 18:30 Uhr
- **Eichenbühl**
Tischtennis Ortsmeisterschaft, TTC, Turnhalle, In den Rittern 2, 12:30 Uhr
- **Elsenfeld**
ROLF MILLER mit „Wenn nicht wann dann jetzt“, Bürgerzentrum, Mühlweg 9, 20:00 Uhr
- **Eschau**
1. Spielenachmittag und Schafkopfabend, Am Dillhof 8, 15:00 Uhr
- **Miltenberg**
„Obstbaumschneiden für jedermann“ mit Michael Breitenbach, OGV Laudenbach, Treffpunkt Bushaltestelle Laurentiusfriedhof, Fahrgemeinschaft nach Laudenbach, 14:00 Uhr, Anmeldung erbeten
- **Neunkirchen**
Starkbierfest, MV Bavaria, Tiefentaler Weg, 18:00 Uhr

- **Röllbach**
Freie evangelische Gemeinde Miltenberg, Treffen, Anmeldungen web.m@gmx.de, Martin & Carmen Godin, 19:00 Uhr

Sonntag, 03.03.2024

- **Amorbach**
Wort&Wein Gottesdienst, Evangelisches Gemeindezentrum, Debonstr. 8, 11:00 Uhr
- **Bürgstadt**
Museum Bürgstadt, Am Mühlgraben 2, 14:00 bis 17:00 Uhr
- **Bürgstadt**
Vortrag mit Pfarrer Jan Kölbel „Soldaten Gottes: Die Jesuiten“, Heimat- und Geschichtsverein, Bürgerzentrum, Am Mühlgraben 1, 19:00 bis 20:30 Uhr
- **Dorfprozelten**
Mitgliederversammlung Fischerzunft, Gasthaus „Stern“, 09:30 Uhr
- **Erlenbach a.Main**
Misereor-Gottesdienst, anschließend Begegnung, Kirche St. Peter und Paul, Hauptstraße 64, 10:00 bis 12:00 Uhr

Thomas Philipps

DER DISCOUNTER FÜR HEIM & GARTEN

Thomas Philipps
Obernburg am Main
Im Weidig 20 · 63785 Obernburg

Inhaber Marco Koch

- **Erlenbach a.Main**
Frühjahrsempfang, Bündnis 90/DIE GRÜNEN, Anmeldung erbeten anmeldung@gruene-miltenberg.de, Foyer der Frankenhalle, Dr. Vits-Straße 10, 11:00 Uhr

- **Erlenbach a.Main**
Rennsaisoneröffnung Velo-Freunde, Parkplatz gegenüber Postfiliale, Elsenfelder Str., 09:30 Uhr
- **Laudenbach**
Vortrag „Klimawandel im Desinformationszeitalter“, Feuerwehrhaus, Miltenberger Str. 21, 17:00 Uhr

Gold-Ankauf in Mömlingen!

Wir kaufen Gold & Silber! Schmuck, Barren, Münzen, Zahngold, Silberbestecke, Zinngeschirr & Orden - Termine in unseren Geschäftsräumen auf Anfrage! Sofortige Barauszahlung möglich!

Schmitt-Kampmeier Consulting,
Hauptstr. 18, Mömlingen
060 22/274 92 35 (9 – 17Uhr)

- **Leidersbach**
Vorsortierter Spielzeug- und Kinderkleiderbasar, Hauptstraße 236, 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr
- **Miltenberg**
OWK-Wanderung 3-Waldhaus-Weg, Treffpunkt Mainzer Tor, Fahrgemeinschaften zum Waldhaus Seckmauern. Wanderstrecke: 17 km bei ca. 450 Hm, Anmeldung erwünscht, 09:00 Uhr
- **Miltenberg**
Führung im Museum Burg: Miltenberg 14 Uhr, Conradyweg, 14:00 bis 15:00 Uhr
- **Niedernberg**
Vorlesestunde in der Bücherei, 10:00 bis 11:00 Uhr
- **Wörth a.Main**
Kundgebung „Gemeinsam für Demokratie und Vielfalt“, Schlosswiese am alten Sportplatz, 15:00 bis 17:00 Uhr

Montag, 04.03.2024

- **Bürgstadt**
Singtreff Vereinigter Sängerbund Liederkranz, Gasthof „Centgraf“, Josef-Ulrich-Str., 16:00 Uhr
- **Eschau**
Frauenkreis: Handarbeit und Gespräche, Wohnpark Am Mühlbach, Mühlbach 1, 14:00 Uhr
- **Großheubach**
Singen und Besinnen an der Orgel, Kolpingsfamilie, Pfarrkirche St. Peter (Empore), Kirchstraße 22, 18:30 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN DER BÜCHEREIEN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
AMORBACH Katholische öffentliche Bücherei, Kirchplatz			17:30 – 19:00			14:00 – 16:00	10:30 – 12:00
BREITENDIEL Katholische öffentliche Bücherei, Mudtalstraße 3 (Pfarrgemeindehaus)			16:00 – 18:00				10:00 – 11:30
BÜRGSTADT Gemeindebücherei, Freudenberger Str. 24		15:00 – 18:30		16:30 – 18:30	16:30 – 18:30	15:00 – 17:00	
EICHENBÜHL Gemeindebücherei, Hauptstraße 125 (Dorfplatz)		15:30 – 18:00		15:30 – 18:00			
ELSENFELD Gemeindebibliothek, Marienstraße 4, 63820 Elsenfeld		14:00 – 19:00	14:00 – 18:00	10:00 – 12:00 14:00 – 19:00	14:00 – 19:00		
KLEINHEUBACH Evangelische öffentliche Bücherei Alte Schule, Marktstraße 28			10:00 – 12:00 16:00 – 17:30		16:00 – 17:30		10:30 – 11:30
MILTENBERG Stadtbücherei // Literatur · Medien · Treffpunkt, Hauptstr. 194		10:00 – 12:00 15:00 – 17:00	15:00 – 17:00	10:00 – 12:00 16:00 – 18:00	15:00 – 17:00	10:00 – 12:00	
MÖMLINGEN Bücherei am Dorfplatz, Dorfplatz 1	10:00 – 11:30		18:00 – 20:00		16:00 – 18:00		10:00 – 11:30
NIEDERNBERG Gemeindebücherei, Schulstraße 4	15:00 – 17:00		15:00 – 17:00	19:00 – 21:00	15:00 – 17:00		11:00 – 12:00
RÜCK-SCHIPPACH Katholische öffentliche Bücherei, St.-Pius-Straße 25			16.30 – 18.30				10.00 – 12.00
SCHNEEBERG Katholische öffentliche Bücherei, Hauptstraße 11	16:00 – 18:00			17:30 – 19:00			
STADTPROZELTEN Gemeindebücherei, Hauptstraße 41	18:00 – 20:00		10:00 – 12:00	15:00 – 17:00			
WEILBACH Katholische öffentliche Bücherei, Hauptstraße 63			16:30 – 18:30		15:00 – 16:30		10:30 – 12:00

VERANSTALTUNGEN Infos und Termine auf www.meine-news.de/event

■ **Kleinheubach**
Chor CANTA NOVA, Chorprobe, Marktstraße 40 (Alte Schule), 20:00 bis 21:30 Uhr

■ **Kleinwallstadt**
Offener Nadeltreff, Kindergarten Wolkenpurzler, Pfarrer-Söller-Platz 1, 17:00 bis 20:00 Uhr

■ **Miltenberg**
Führung im Museum Burg: Miltenberg 14 Uhr, Conradyweg, 14:00 bis 15:00 Uhr

■ **Miltenberg**
Selbsthilfegruppe Crohn-Colitis-Miltenberg, monatliches Treffen, Fährweg 35, 19:00 bis 20:30 Uhr

■ **Miltenberg**
Montagsforum „Augenblicke 2024 – Kurzfilme im Kino“, Moderation: Burkard Vogt, Schlosstheater, Hauptstraße 103, 19:30 bis 21:00 Uhr

■ **Miltenberg**
Katholisches Senioren-Forum 55plus, Dekanat Miltenberg, Wanderung in Eichenbühl mit Einkehr im Schützenhaus, Treffpunkt Parkplatz Schule Eichenbühl, 13:30 Uhr

■ **Miltenberg**
Klassische Stadtführung: Miltenberg 14 Uhr, Tourist Information am Engelplatz, 14:00 bis 15:00 Uhr

■ **Obernburg a.Main**
Frauenfrühstück, Bürgerhaus Obernburg (B-OBB), Untere Wallstraße 24, 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr

■ **Obernburg a.Main**
ErlebnisTanz – Tanzen in jedem Alter! Dienstags im B-OBB, Bürgerhaus Obernburg (B-OBB), Untere Wallstraße 24, 14:00 bis 16:30 Uhr

■ **Obernburg a.Main**
Li-La-Lesestunde, Vorlesestunde für Kinder von 3 bis 6 Jahren, Stadtbücherei Obernburg, Römerstraße 74, 17:00 bis 17:30 Uhr

■ **Sommerau**
Ökumenische Krabbelgruppe, Gemeinschaftshaus, Schulstraße 9, 09:45 bis 11:15 Uhr

■ **Wörth a.Main**
Tischtennis- Schnuppertage, Schulturnhalle, Wiesenweg, 18:00 bis 19:30 Uhr

■ **Miltenberg**
Afrikanisches Trommeln, Anmeldung erwünscht, AWO SpDi Miltenberg, Bischoffstraße 6, 17:00 bis 18:00 Uhr

■ **Miltenberg**
Monatlicher Spieletreff, Stadtbücherei, Hauptstraße 194, 18:00 bis 21:00 Uhr

■ **Miltenberg**
Kurs „FITMIX“ Ausdauer – Kräftigung – Fettverbrennung – Bauch – Beine – Po, Churfrankenhalle, Jahnstraße, 18:30 bis 19:30 Uhr

■ **Riedern**
SV, Treffpunkt Erfbrücke 09:30 Uhr, Fahrt zum Wanderparkplatz Wörther Waldhaus, Treffpunkt 10:10 Uhr. Gruppe 1 wandert ca. 6 km, Gruppe 2 ca. 1,5 km direkt zum Waldhaus. Einkehr gegen 12:00 Uhr. Wanderführerin: Ingrid Hennich

■ **Rück-Schippach**
Vortrag „Hochbeet – Platz ist in der kleinsten Kiste“, Kartenvorbestellung erbeten, Katholische Öffentliche Bücherei, Piusstr. 25, 19:00 bis 21:00 Uhr

■ **Stadtprozelten**
Tourismusinformation geöffnet, Hauptstraße 41, 09:00 bis 11:00 Uhr

■ **Wörth a.Main**
Gebetskreis, Haus Maria und Martha, Luxemburgstraße 21, 18:00 Uhr

Mittwoch, 06.03.2024

■ **Freudenberg**
Frühschichten und Bußgottesdienst in der Fastenzeit, Neue Kirche, 06:00 Uhr

■ **Großheubach**
Gute-Laune-Treff, Vortrag Renate Köller „Mehr Lebensqualität durch ausgewogene Ernährung“, Gemeinschaftshaus, Hofwiese, 14:00 bis 15:00 Uhr

■ **Großheubach**
Tanzpicknick mit Kevin Henn, Gute-Laune-Treff, Gemeinschaftshaus, Hofwiese, 18:00 bis 20:00 Uhr

Donnerstag, 07.03.2024

■ **Amorbach**
Wochenmarkt, Marktplatz, 09:00 bis 13:00 Uhr

■ **Bürgstadt**
Museum Bürgstadt, Am Mühlgraben 2, 14:00 bis 17:00 Uhr

■ **Eschau**
Bibelstunde, Kana-Haus, Rathausstr. 17, 14:30 Uhr

■ **Großheubach**
Wirtshausingen, Goldener Adler, Kirchstr. 13, 19:00 bis 21:00 Uhr

■ **Miltenberg**
Klassische Stadtführung: Miltenberg 14 Uhr, Tourist Information am Engelplatz, 14:00 bis 15:00 Uhr

■ **Miltenberg**
Vorlesezeit für Kinder von 4 bis 7 Jahren: Oh, wie schön ist Panama, Stadtbücherei, Hauptstraße 194, 15:30 bis 16:00 Uhr

■ **Mömlingen**
Wochenmarkt, rund ums Rathaus, Hauptstr. 70, 09:00 bis 13:00 Uhr

■ **Mömlingen**
Vorlesestunde Bücherei am Dorfplatz, Dorfplatz 1, 16:15 Uhr

■ **Obernburg a.Main**
Tanztreff, Freundeskreis Pia Fidelis, Pfarrheim Pia Fidelis, 18:30 bis 19:30 Uhr

■ **Stadtprozelten**
Tourismusinformation geöffnet, Hauptstraße 41, 09:00 bis 11:00 Uhr

Sanitär- & Heizungstechnik
Öl-, Gas-, Wasserinstallationen
TV Kamera zur Rohranalyse

Jürgen Roth

63937 Weilbach
Am Marktplatz 3
Tel. 09373/1476
Fax 4482

■ **Miltenberg**
Online-Seminar „Nachhaltig ernährt von Anfang an: Von klein auf essen für die Zukunft“, Infos unter www.aelf-ka.bayern.de, 09:00 bis 10:30 Uhr

■ **Miltenberg**
Führung im Museum Stadt: Miltenberg 14 Uhr, Marktplatz, 14:00 bis 15:00 Uhr

■ **Miltenberg**
Stammtisch Jahrgang 1940, Bistro Erfstal-Bowling, Mühlweg 24, Bürgstadt, 18:00 Uhr

HOFSTADEL

Link, Siedlerhof 5, Mönchberg
Tel. (09374) 424
www.hofstadel.de

Wir sind für Sie da vom 1.3. bis einschl. 15.3. täglich ab 11 Uhr

Zusätzlich zu unserer Speisekarte bieten wir Ihnen im März

- ▶ **Sonntag, 3. März** Schweinebraten mit Klößen
- ▶ **Sonntag, 10. März** Tafelspitz mit Meerrettich
- ▶ **Dienstags** Frische Blut- und Leberwürstchen
- ▶ **Mittwochs** Gebackene Rippchen
- ▶ **Freitag** Frisches Fischfilet

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Link

■ **Obernburg a.Main**
Zusammen-Digital: Offene Beratung bei Fragen zu digitalen Geräten & Internetsnutzung, Bürgerhaus Obernburg (B-OBB), Untere Wallstraße 24, 13:30 bis 15:00 Uhr

■ **Obernburg a.Main**
Selbsthilfegruppe „Perplex“ Schlaganfall, Treffpunkt Kulturhalle Eisenbach, Wiesentalstraße 50, 14:00 bis 16:30 Uhr

■ **Obernburg a.Main**
Doppelkopf-Runde, Bürgerhaus Obernburg (B-OBB), Untere Wallstraße 24, 18:00 Uhr

■ **Stadtprozelten**
Tourismusinformation geöffnet, Hauptstraße 41, 09:00 bis 11:00 Uhr

Dienstag, 05.03.2024

■ **Elsenfeld**
Workshop „Clever Coden in Minecraft Education“ für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 13 Jahren, Gemeindebibliothek, Marienstraße 4, 15:00 bis 17:00 Uhr

■ **Leidersbach**
Infoabend Ätherische Öle mit Romy Schmachtel, PG Maria im Grund AK Erwachsenenbildung, Pfarrheim Roßbach, Bayernstr., 19:30 Uhr

www.metzgerei-schuessler.de

Alte Metzgerei Schüssler
Die Traditionsmetzgerei ... seit 1958

Wochenangebote
Mo., 26.2. – Sa., 2.3.2024

Sauerbraten
aus eigener Schlachtung 100 g **1,85 €**

Schweinebraten vom Strohschwein
Krustenbraten, Kamm, Nuss, Hüfte, Rücken, aus eigener Schlachtung 100 g **1,25 €**

Maultaschen
gefüllt mit Hackfleisch und Spinat aus eigener Herstellung 100 g **1,20 €**

Rindersaftschinken 100 g **2,20 €**

Delikatess-Leberwurst
auch geräuchert aus eigener Herstellung 100 g **1,40 €**

Weißkrautsalat
aus eigener Herstellung 100 g **1,30 €**

Schüsslers leckere Küche
Mo., 4.3. – Fr., 8.3.2024

MONTAG
Spaghetti mit Hackfleischsoße

Dienstag
Bratwurst oder Blut- und Leberwurst mit Soße, dazu Sauerkraut und Kartoffelbrei

Mittwoch
Hähnchenbrust Hawaii mit Currysoße, dazu Reis

Donnerstag
Frikadelle mit Paprikasoße, dazu Nudeln

Freitag
Gebackener Seelachs mit hausgem. Remoulade u. Salzkartoffeln
Germknödel mit Vanillesoße

Strohriender: Reul aus Ostheim, Amrhein aus Trennfurt
Strohschweine: Berberich aus Rüttschdorf

EINFACH mitnehmen gut und leicht zubereiten
Schweinefiletspieße, Schlemmerköpfchen, panierte Schnitzel, Frikadellen und verschiedene Pfannengerichte, Lasagne

Fleisch und Wurstwaren bester Qualität aus eigener Schlachtung und Herstellung

Metzgerei – Partyservice Schüssler | Erlenbach a.M. | Bahnstr. 31 | 09372/5334
Filiale Kleinheubach, Friedenstraße 33 | Filiale Wörth, Ludwigstraße 8 | Filiale Elsenfeld, Erlenbacher Straße 25

Neu! Kreis Miltenberg Digital

Deine Heimatregion im Mittelpunkt. Klick doch mal rein!

www.meine-news.de/kreismitlenbergdigital

warema Markisen • Sonnenschirme • Sonnensegel
prime platin partner + outdoor living experie
OFFICIAL DEALER
BRUSTOR **SAGA** **HAFTE WINTERPREISE**

Perfekte Lösungen für Terrassenbeschattungen, Fensterbeschattungen und Sichtschutz innen und außen. Maßgefertigter Insektenschutz für Fenster oder Terrassentüren.

Marken-Markisen Typ Delta
Auch alle anderen Größen entsprechend billiger!

Breite x Ausfall	Delta UVP	Unser Preis
300 x 200	1921,46 €	899,- €
400 x 250	2363,08 €	1099,- €
500 x 250	2718,00 €	1299,- €
500 x 300	3044,00 €	1499,- €
600 x 250	3084,32 €	1499,- €
600 x 300	3350,06 €	1599,- €

Größte Sonnenschutzausstellung aller führenden Marken!
Beratung und Mustervorlage auch gerne bei Ihnen zu Hause. Anruf genügt!

PARKETT & PLISSEE & GARDINEN
Ihr Heim gestalten! Beraten! Kombinieren?
JETZT zum Aktionspreis bei

10% 20% 30%

50 Jahre 1969 – 2019
SAGA Raumausstattung
Gardinen | Bodenbeläge | Sonnenschutz
Mo – Fr 9 – 18 Uhr
Do – 19 Uhr & Sa 10 – 14 Uhr
Hauptstr. 204 | 63814 Mainaschaff | 06021/4160-0 | www.saga-raumausstattung.de

Langeweile?
Weitere Veranstaltungen auf www.meine-news.de

PLAKATWAND

Weitere Ausgehtipps finden Sie auf www.meine-news.de/event

Großer Preisschafskopf

bei der DJK Breitendiel
am Freitag, 9. März 2024
um 19:00 Uhr im DJK-Sportheim



1. Preis: 250,- €
2. Preis: 125,- €
3. Preis: 75,- €
und viele weitere attraktive Preise!

Startgebühr: 10,- €

Es lädt ein:
Die DJK Breitendiel

HÄCKERKALENDER

Bürgstadt

Zehntscheune Farrenkopf
Freudenberger Straße 35
vom 22.2. – 4.3.2024
täglich ab 11.30 Uhr geöffnet
www.weinbau-farrenkopf.de
Weinbau Franz und Matthias
Dassing
Martinsgasse 7
Tel. 09371/6699149
vom 1.3. – 8.3.2024
täglich ab 11.30 Uhr geöffnet

Erlenbach a.Main

Zur Traube
Klingenberger Str. 27
vom 23.2. – 10.3.2024
Tel. 09372/139103
täglich von 12 – 22 Uhr durchgehend
sonntags bis 21 Uhr für Sie geöffnet
Traubeerlenbach@gmail.com

Großheubach

Zum Wengerts knecht
Steffi und Benjamin Straub
Fasanenallee 12
Tel. 09371/67248
vom 16.2. – 10.3.2024 täglich außer
montags ab 11.30 Uhr geöffnet
Weingut Stock
Kirchstraße 1
vom 27.2. – 3.3.2024
täglich von 12 – 22 Uhr geöffnet
Tel. 09371/2824
Weinbau Kolke
Beim Trieb 63
vom 4.3. – 11.3.2024
täglich ab 11 Uhr geöffnet

Klingenberg a.Main

Goldenes Fass
Florian Lutz
Ludwigstraße 35
vom 21.2. – 3.3.2024
Dienstag bis Sonntag ab 11.30 Uhr
geöffnet
Tel. 09372/1302805

Wörth a. Main

Weinbau Spall
Güterhalle am Bahnhof
vom 28.2. – 13.3.2024
Mo. bis Sa. ab 17 Uhr
Sonn- u. Feiertag ab 11.30 Uhr
geöffnet

LAKEFLEISCH ESSEN
02. März 24
Bergackerhalle
Schippach ab 18 Uhr
(Halle beheizt)
Musikverein Schippach e.V.

Schloss-Theater

Miltenberg

Tel. 093 71/6 84 08
www.schloss-theater-miltenberg.de

Programm | 29.2. – 6.3.

Do, Mo, Di 16.45, 19.30
Fr, Sa, So, Mi 16.00, 19.30

DUNE: PART TWO

Do, Mo, Di, 20.00 | Fr, Sa 18.00, 20.15
So 18.00, 20.00 | Mi 17.45, 20.00

Bob Marley: One Love

Do, So 17.30 | Fr, Sa 18.00
Mo, Di 17.00

Madame Web

Do, So, Di, Mi 20.00
Fr, Sa 20.15 | Mo 17.00

Eine Million Minuten

Fr, Sa 16.00 | So 15.30

Wo die Lüge hinfällt

Mo 19.30

Augenblicke 2024

Kurzfilme im Kino

filmtipp Di, Mi 17.30

Perfect Days

Sa, So 14.00 | Mi 15.45

Raus aus dem Teich

Familienkino Mi für 6,- €

Do 17.00 | Fr 16.00 | Mi 15.45

Sa, So 14.00, 16.00

Ella und der schwarze Jaguar

Familienkino Mi für 6,- €

Sa 14.30 | So 14.00

Feuerwehrmann Sam-Tierische Helden

meine-news.de-Beitrag » Karlheinz Paulus aus Mainbullau

Wir sind bunt – für Demokratie und Menschlichkeit

Mit einem Lichterzug durch die Miltenberger Altstadt und einer Kundgebung auf dem Engelplatz wollen Menschen aus der Kreisstadt am Freitag, 1. März, ein Zeichen für Demokratie, Menschlichkeit und ein geeintes Europa setzen. Die Demonstration unter der Überschrift „Wir sind bunt“ beginnt um 18 Uhr auf dem Parkplatz gegenüber des ehemaligen Jagdhotels Rose. Von dort ziehen die Teilnehmenden durch die Altstadt zum Engelplatz. Dort sind Reden von Landrat Jens Marco Scherf sowie einem Vertreter oder einer Vertreterin der Stadt Miltenberg zu hören. Anschließend besteht am offenen Mikrofon die Gelegenheit, einen Beitrag zur Kundgebung beizusteuern. Jede Person hat dafür drei Minuten zur freien Verfügung.

Organisiert wird die Demonstration von einem siebenköpfigen Team aus der Gruppe MiteinanderMIL. Anmelder Karlheinz Paulus wird unterstützt von Merle Wolz, Ulrike Steinbeis, Christine Mai, Frank Küster, Anna Ebert und Sabine Balteier. „Als Kreisstadt ist Miltenberg verpflichtet, ein klares Zeichen für Demokratie und Menschlichkeit zu setzen“, erklärt Anna Ebert die Motivation für eine eigene Veranstaltung.



„Wir akzeptieren nicht, dass unsere Gemeinschaft von Rechtspopulisten gespalten wird.“ Gerade mit Blick auf die Europawahl und erschreckend hohe Umfragewerte der AfD sei es wichtig, dass die demokratische Mehrheit Position beziehe und nicht länger schweige. „Deswegen rufen wir parteiübergreifend zur Teilnahme an der Kundgebung auf“, sagt Karlheinz Paulus.

Diese Veranstaltung finden Sie auf www.meine-news.de/event/70318

1. März 2024
18:00 - 20:00 Uhr
Parkplatz Jagdhotel Rose,
Mainstraße,
63897 Miltenberg

meine-news.de-Beitrag » Odenwaldklub Miltenberg Zigeunerstein mit Gudrun Lehmann

Startpunkt der Wanderung am 11. Februar 2024 war der Altstadtparkplatz Amorbach. Der Wettergott war uns gesonnen, der Regen des frühen Morgen hatte pünktlich zum Start aufgehört und so machten sich ca. 20 Wanderer an diesem Fastnachtssonntag auf den Weg zum Zigeunerstein. Über den Gotthardsweg und die Sattelhütte ging es nach Reuenthal. Dort wartete Gerhard Deuchert aus Weilbach, um die Gruppe zum Zigeunerstein zu begleiten. Für ihn ist diese Stelle mit einem besonderen Erlebnis verbunden. An Karfreitag 1945 flüchteten drei Weilbacher Familien vor einer angekündigten, den gesamten Odenwald vernichtenden Bombe, um am Zigeunerstein Schutz zu suchen. Er war damals als 5-jähriges Kind mit seiner Familie bei die-

ser Flucht dabei und hat dies alles hautnah erlebt. Weiter ging es nach Reichartshausen, wo wir unsere Mittagsrast mit Rucksackverpflegung genossen. Vorbei an Neudorf zum Neudorfer Steinbruch (mit Besichtigung) führte die Wanderung über den Waldromantikweg zum Warzenstein, dessen Geschichte ebenfalls sehr interessant ist und die Wanderer in Erstaunen versetzte. Über den „Albertssteig“ ging es ins Tal und auf dem Philosophenweg zurück zum Parkplatz. Einige der Wanderer kehrten zum Abschluss noch in der Pizzeria „Marina“ ein. Es war eine gelungene Premiere für Gudrun Lehmann als Wanderführerin; die Teilnehmer waren begeistert. Text: Gudrun Lehmann
Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168040



Foto: Odenwaldklub Miltenberg

Erbacher Flohmarkt

Wiesenmarkt Gelände von 8 – 15 Uhr

Termine 2024:

10. März, 7. April, 5. Mai, 2. Juni, 16. Juni, 18. Aug.,
1. Sept., 6. Okt., 20. Okt., 3. Nov., 1. Dez.

Kosten/Standmiete: 1 Meter: 12,- €, 2 Meter: 20,- €, 3 Meter: 28,- €, jeder weitere Meter + 9,- €; **Standplatz in der Halle: pro Stand + 2,- €**

Reservierung nicht notwendig, aber möglich:

Samstag vor Flohmarkt 16 – 18 Uhr auf Wiesenmarktgelände

Infos unter Tel. 0151/72461183 oder per WhatsApp oder maik.leischner@t-online.de

meine-news.de-Beitrag » Landratsamt Miltenberg

Das lange Warten hat ein Ende: Kleinwallstadt holt Landkreispokal im Kegeln

Jahrzehntelang mussten die Kegler von Bahnfrei Kleinwallstadt warten, ehe sie erstmals den Landkreispokal im Kegeln gewinnen konnten. Am Samstag, 17. Februar, aber war es so weit: Das Team setzte sich in der Finalrunde auf heimischer Bahn gegen die Kegelfreunde Obernburg, die DJK Wörth und Gemütlichkeit Mömlingen durch.

Ein spannendes Finale sei es gewesen, bilanzierte Kleinwallstadts Bürgermeister Thomas Köhler, der sein Team vor Ort unterstützt und mitgefiebert hatte. Nach dem letzten Schub aber stand es fest: Bahnfrei Kleinwallstadt siegte mit 2.117 Holz vor den Kegelfreunden Obernburg (2.103 Holz), der DJK Wörth (2.051 Holz) und Gemütlichkeit Mömlingen (1.940 Holz). Spannend war es in der Tat, denn die Führung wechselte in jeder Runde, ehe sich am Ende die Lokalmatadoren durchsetzten und den Landkreispokal in die Höhe heben konnten.

Thorsten Schork, Sportreferent des Landkreises Miltenberg, aber auch Bürgermeister Thomas Köhler und die stellvertretende Landrätin Monika Wolf-Pleißmann zogen ihren Hut vor der sehr guten Leistung der Kleinwallstädter Kegler und hoben die tolle Organisation vor Ort durch Bernd Heider und Thomas



Siegerehrung beim Landkreispokal im Kegeln mit (von links) Kleinwallstadts Bürgermeister Thomas Köhler, Claudia Hartung (Sparkasse), Bianca Mattheis (Obernburg, bestes Einzelergebnis), das siegreiche Team von Bahnfrei Kleinwallstadt mit Markus Boneberger, Florian Seitz, Burkhard Büttner, Thomas Büttner und Fabian Golombek sowie stellvertretender Landrätin Monika Wolf-Pleißmann. Foto: Winfried Zang

Büttner (Kleinwallstadt) hervor, die kurzfristig für den erkrankten Marc Heider eingesprungen waren.

Für Landrats-Stellvertreterin Monika Wolf-Pleißmann waren aber alle Teams Sieger, sagte sie bei der Siegerehrung. Sie dankte auch der Sparkasse Miltenberg-Obernburg für ihre finanzielle Unterstützung des Wettbewerbs. Claudia Hartung überreichte für das Kreditinstitut die Siegerschecks.

Geehrt wurden auch Bianca Mattheis (Kegelfreunde Obernburg), die im Laufe des Wettbewerbs mit 589 Holz das beste Einzelergebnis erzielt hatte, sowie Henrik Steigerwald (SG Sulzbach-Niedernberg), der 14 Neuner erzielt und damit alle anderen Keglerinnen und Kegler hinter sich gelassen hatte.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168163

meine-news.de-Beitrag » Bürgerbüro Thomas Zöllner, MdL, aus Landkreis Miltenberg

Bilanz als Beauftragter und MDL: 100 Tage für Wahlkreis und Freistaat

Liebe Leserinnen und Leser, seit der konstituierenden Sitzung am 30.10.2023 vertrete ich im bayerischen Landtag neben meinem Heimatlandkreis Miltenberg noch Aschaffenburg, Rhön-Grabfeld und Haßberge innerhalb des Wahlkreises Unterfranken.

Arbeit in den Betreuungsstimmkreisen des Wahlkreises

In den letzten Wochen und Monaten wurden auch die Räumlichkeiten für das entstehende Bürgerbüro in Obernburg gefunden, die im März offiziell eröffnet werden sollen. Meine Arbeit vor Ort im Wahlkreis zeichnete sich bislang durch viele Gespräche mit Bürgern, Firmen, Vereinen, Kommunen und Institutionen aus. Durch gute Beziehungen zu den verschiedenen Ministerien konnte ich bereits erfolgreich als Vermittler für regionale Akteure fungieren und verschiedenste Anliegen effektiv vertreten. Mehrere Gäste aus dem Landkreis Miltenberg und meinen weiteren Betreuungsstimmkreisen durfte ich schon in München begrüßen und mit ihren Anliegen an die zuständigen Stellen in der Landeshauptstadt vermitteln.

Arbeit als Beauftragter im ganzen Freistaat

Am 8.11.2023 wurde ich außerdem zum Patienten- und Pflege-

beauftragten der bayerischen Staatsregierung ernannt, was Ende dieser Woche genau 100 Tage zurückliegt. Anlässlich dieses Meilensteins kommt hier meine erste Bilanz.

Das Amt als Patienten- und Pflegebeauftragter der bayerischen Staatsregierung legt in der alltäglichen Arbeit selbstredend einen großen Schwerpunkt auf die Bereiche Gesundheit und Pflege. Hierzu finden viele Gespräche an den Standorten des Gesundheitsministeriums in München und Nürnberg statt sowie zahlreiche weitere Vor-Ort Termine bayernweit. Über 200 Briefe, E-Mails und Anrufe, die meine Geschäftsstelle in den ersten 100 Tagen erreicht haben, spiegeln die Bandbreite dieses Tätigkeitsbereichs wider.

Besonders erfreulich ist hierbei, dass es uns mit meiner Geschäftsstelle in München z.B. bereits gelungen ist, für ukrainische Kinder ärztliche Unterstützung zu finden. Darüber hinaus konnte ich das Amt nutzen, um wichtige Anliegen voranzutreiben, wie die Akzeptanz bei der Widerspruchslösung zur Organspende zu steigern. Den Organspendeausweis habe ich schon seit 1997. Vor allem beim Besuch einiger schwerkranker Kinder und ihrer Eltern in der Klinik Großhadern wurde mir erneut bewusst,



wie notwendig die Möglichkeit der flächendeckenden und schnellen Versorgung mit lebensrettenden Organen ist.

Arbeit als pflegepolitischer Sprecher und Mitglied im Gesundheitsausschuss

Als pflegepolitischer Sprecher der Freien Wähler Landtagsfraktion und Mitglied im Gesundheitsausschuss des Bayerischen Landtags bringe ich Erkenntnisse aus den vielen Gesprächen in diese wichtigen Themenbereiche in der Arbeit als Abgeordneter in München ein. So hielt ich bereits zwei Reden im Plenum des bayerischen Landtags.

Lesen Sie den vollständigen Beitrag auf www.meine-news.de/167881

meine-news.de-Beitrag » Lorenz Graf aus Amorbach

Fasching: Tanz in die Ferien

Am Freitag vor Beginn der Faschingsferien veranstaltete die SMV (Schülermitverantwortung) der Theresia-Gerhardinger-Realschule in Amorbach eine Faschingsparty in der Schule. Die SchülerInnen waren aufgerufen, verkleidet in die Schule zu kommen. Auch viele LehrerInnen kamen im Kostüm in den Unterricht. So tummelten sich an diesem Freitag viele bunte Gestalten, in teils aufwendigen Kostümen, auf dem Pausenhof, den Schulbänken und natürlich auch am Lehrerpult.

Zum Abschluss fand in der sechsten Stunde eine gemeinsame Feier statt.

Den Anfang machte eine Polonaise, die sich den Weg durch das ganze Schulhaus bahnte und sich über mehrere Stockwerke erstreckte. Anschließend wurde im Atrium gemeinsam gefeiert. Die SMV sorgte zusammen mit der Fachschaft Musik für die entsprechende musikalische Untermauerung. Außerdem wurden die besten Kostüme prämiert. Die Feier bildete den Übergang in die einwöchigen Faschingsferien, in welchen die SchülerInnen neue Kraft für den anstehenden Schuljahresabschnitt tanken konnten.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168709



Foto: T.Krappmann

meine-news.de-Beitrag » KAB Freudenberg

Bei der KAB Freudenberg ist was los – Heimatmuseum und Faschingsdienstag

Am 25.01.2024 waren 25 Interessierte zur Besichtigung des neuen Bürgstädter Heimatmuseums gekommen. Schon der Neubau ist sehr beeindruckend. Herr Otto Reichert (einer der Initiatoren dieses Museums) hat die Führung außerordentlich interessant gestaltet. Viele der Teilnehmer sagten, dass sie eine erneute Besichtigung vornehmen werden.

Bei dem anschließenden Pizzeria-Besuch (San Francesco – Altes Sportheim) wurde noch ausgiebig über das Gesehene gesprochen. Das gesellige Beisammensein ist bei diesen Zusammenkünften wichtig. Alle Beteiligten sind sehr zufrieden nach Hause gegangen. Eine feste Veranstaltung im Jahreskalender ist das Weißwurstessen am Faschingsdienstag im Sportheim des SC Freudenberg.

Der Andrang war dies Mal so groß, dass wir die Sitzplatzkapazität voll ausgeschöpft haben. Peter Horn mit seiner „Quetsche“ hat den 38 närrischen Teilnehmern kräftig eingeeizt. Es wurden vom ihm äußerst beliebte Songs (die jeder kennt) gespielt. Dazu wurde feste mitgesungen.

Bedanken möchten wir uns ausdrücklich bei Julika und Oliver Hösch, die die Bewirtung hervorragend übernommen haben und das Sportheim für uns in einen schönen, fastnachtlichen Rahmen versetzt haben.

Vorschau für März:

Brillensammlung (Abgabe an den Eingängen der Neuen Kirche) Teilnahme am Frühjahrsmarkt in Freudenberg am 10.03.2024

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168409





DIE ZAHNCHIRURGEN

Praxis für zahnärztliche Chirurgie & Implantologie

www.die-zahnchirurgen.de

Im Höning 5
(zwischen Bauer-Markt/Edeka und Toom)
63820 Elsenfeld | Tel. 06022/205 99 00



Christian Buortesch und Dr. Boris Ovchinski,
Fachzahnärzte für Oralchirurgie mit dem Praxisteam



Schwerpunkte

- Implantate und Sofortimplantate
- Knochenerhalt und Knochenaufbau nach Zahnverlust
- Weisheitszähne
- Zahn- und Zahnwurzeloperationen
- Behandlungen in Lachgas (täglich)
- Behandlungen in Narkose und Dämmerschlaf
- 3-D-Röntgen



» Wir sind Fachzahnärzte für Oralchirurgie. In unserer spezialisierten Zahnarztpraxis liegt der Schwerpunkt auf den Gebieten der zahnärztlichen Chirurgie und Implantologie. **Im Rahmen unserer Tätigkeit als Zuweiser-Praxis arbeiten wir mit den überweisenden Praxen der Region stets eng zusammen.** So wird in zahnärztlicher Kooperation der bestmögliche Weg für Ihre chirurgische oder Implantat-Therapie gefunden. «

Wir stellen ein:

**Zahnmedizinische/r
Fachangestellte/r**

**Auszubildende/r
zur/zum Zahnmedizinischen
Fachangestellten**

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an:
kontakt@die-zahnchirurgen.de

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage:
www.die-zahnchirurgen.de

*Einscannen und mehr
über uns erfahren*



GESUNDHEIT IM FOKUS

Nierengesundheit mit Labortests klären

Nach der Joggingrunde im Park zieht es im Rücken? Liegt bestimmt an den verspannten Muskeln! Immer wieder juckt die Haut? Kein Wunder bei der trockenen Luft im Büro. Häufig stimmen solche Selbstdiagnosen. Allerdings kann auch eine Nierenschwäche solche Beschwerden verursachen. Unbehandelt führt eine Nierenfunktionsstörung zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen bis hin zum Nierenversagen. Labortests helfen dabei, eine Nierenschwäche frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu behandeln.



Erschöpfung oder Appetitlosigkeit können unter Umständen auf eine Nierenschwäche hinweisen.

Foto: Freepik

Unklare Beschwerden ernst nehmen

Nach Angaben der Deutschen Nierenstiftung leben hierzulande etwa neun Millionen Menschen mit einer chronischen Nierenkrankheit (CKD) – von der die meisten Betroffenen noch gar nichts wissen: Nierenerkrankungen verursachen in der Regel erst im fortgeschrittenen Stadium Beschwerden, die zudem häufig recht unspezifisch sind. Dazu gehören unter anderem Erschöpfung, Appetitlosigkeit und Muskelkrämpfe. Auch ein erstmals auftretender hoher Blutdruck bzw. immer schlechter einzustellender bestehender Bluthochdruck können auf Nierenschwäche hinweisen. Zudem steigern bestimmte Vorerkrankungen wie Diabetes und

Herzkrankungen das Risiko für eine chronische Nierenkrankheit.

Nierenfunktion mit Labortests überprüfen

Erste Hinweise auf eine Nierenschwäche geben erhöhte Mengen von Eiweiß und Blut im Urin. Diese lassen sich mittels Urinstreifentests – etwa beim Gesundheits-Check-up – zuverlässig und unkompliziert nachweisen. Lässt die Filterfunktion der Nieren nach, reichern sich zudem Kreatinin und Harnstoff im Blut an. Legen die Ergebnisse eine Nierenschwäche nahe, schafft die Glomeruläre Filtrationsrate (GFR) Klarheit. Der Wert gibt an, wie viel

Blut die Nieren pro Minute filtern. Eine gesunde Niere reinigt pro Minute mindestens 90 Milliliter Blut. Bei Werten darunter liegt eine Nierenschwäche vor, die je nach verbliebener Leistungsfähigkeit in fünf Stadien unterteilt wird. Je früher eine Nierenschwäche erkannt wird, desto besser lässt sie sich behandeln. Im ersten Stadium etwa kann eine Verschlechterung der Nierenfunktion oft noch gestoppt werden.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Nierenerkrankungen“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden. (Quelle: IPF)

Gesundheitsbuch-Tipp: Bandscheibenvorfall

Der Rücken ist ein sehr komplexer Teil des menschlichen Körpers, der wichtige tragende und stabilisierende Aufgaben hat. An den aufrechten Gang des Menschen ist er jedoch evolutionär noch nicht optimal angepasst. Es kann buchstäblich viel schiefgehen!

Sehr viele Menschen sind von Rückenschmerzen betroffen, die sie stark einschränken können. Immerhin hatten bei einer Befragung in den Jahren 2019/202 61,3 % der teilnehmenden Personen angegeben, in den letzten 12 Monaten mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben.

In diesem praxisnahen Ratgeber erklären die beiden Autoren Drs. Patrick Simons und Arndt Fengler das Wunderwerk Wirbelsäule und wie ein Bandscheibenvorfall entstehen kann. Daran anschließend werden die entsprechenden Therapieoptionen als auch praktische Übungen erklärt. Eine große Frage wird ausführlich beantwortet: Was kann man bei akuten Schmerzen tun? Die Erklärungen zu den Therapie-Optionen sind übersichtlich gegliedert. So findet jeder das Pas-

sende. Auch die entsprechenden Operationen werden beleuchtet. Und dann geht es mit dem Übungsprogramm zurück in die Freiheit! Als Erstes sollte das Gleichgewicht zwischen Kraft und Beweglichkeit gefördert werden. Ein unerwartetes Verbesserungspotenzial liegt häufig im eigenen Alltag, der kritisch beleuchtet wird. Ob auf dem Sofa oder beim Gemüseschneiden: Es gibt immer wieder Verbesserungspotenzial!

Drs. Patrick Simons – in Nimwegen und Münster ausgebildet zum Neurochirurgen – gründete er 1994 die erste Neurochirurgische Praxis in Köln, spezialisiert auf die Wirbelsäule. Nun nach über 25000 Operationen darf er sich mit Recht ein Rücken-Doc nennen. Die minimalinvasive Chirurgie, aber auch die verständliche Erklärung der Wirbelsäule sind seine Ziele. In der Mediapark-Klinik versorgt er mit seinem Team mit Sohn Cedric ein internationales Patientengut.

Arndt Fengler – selbst ernannter „Drückerkönig“ – ist leidenschaftlicher Osteopath, Physiotherapeut sowie Lehrer für kinesiologisches



Mit der richtigen Behandlung und Therapie wieder zur alten Lebensfreude finden. Foto: Trias Verlag

Taping und Faszientherapie. In der Arbeit mit Menschen hat er seine Berufung gefunden und er gibt sein Wissen gerne in seinen Büchern und Fortbildungen weiter. Er arbeitet in eigener Praxis in der Schweiz. **Der Ratgeber von Drs. Patrick Simons und Arndt Fengler ist im Trias Verlag (SBN 978-3-432-11766-9) und kostet 19,99 € (auch als eBook erhältlich).**

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/160154

Ernährungs- und Stressmanagement fördert die Gesundheit

(akz-o) Bei Patienten mit Reizdarm und diversen Verdauungsbeschwerden rückt seit einigen Jahren ein ganz besonderes „inneres Schutzschild“ in den Fokus: die Darmbarriere. Ist sie instabil, dann lässt sie mehr Stoffe in unseren Körper, als ihm guttut. Diese Störung wird daher auch als „Leaky Gut“ („löchriger Darm“) bezeichnet. Die häufigsten Folgen sind Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Blähungen und Krämpfe. Tatsächlich kann es auch beim Reizdarm an einer gestörten Darmbarriere liegen, dass Menschen mit heftigen Bauchkrämpfen und Durchfällen reagieren. Man geht davon aus, dass mindestens 70 Prozent der Patienten mit Reizdarm-Syndrom eine Störung der Darmbarriere aufweisen.

Die Darmwand ermöglicht unserem Körper die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme aus dem Darminhalt, muss aber auch das Eindringen von gefährlichen Bakterien verhindern. Verschiedene Bakterien, Medikamente, Alkohol oder Nikotin können die Darmbarriere, bestehend aus Mikrobiota, Mukusschicht, Darmwandzellen und Immunsystem, schädigen und

so ihre Durchlässigkeit erhöhen. Bei einer gestörten Funktion der Darmbarriere besteht das Risiko, dass nicht alle Nährstoffe in der gewohnten Weise vom Körper aufgenommen werden können. Außerdem können schädigende Stoffe oder Mikroorganismen in tiefere Darmabschnitte oder den Blutkreislauf vordringen und verschiedene Symptome auslösen. Mittels der sogenannten „Konfokalen Laser-Endomikroskopie“ (KLE) können Magen-Darm-Fachärzte in 1.000-facher Vergrößerung genau feststellen, ob eine Störung der Darmbarriere, also ein Leaky Gut, vorliegt. Eine festgestellte Darmbarriere-Störung hat auch Auswirkungen auf die Therapie der jeweils vorliegenden Grunderkrankung. Ärzte kombinieren bei Krankheiten mit Darmbarriere-Störungen oft verschiedene Therapieansätze wie zum Beispiel Ernährungs- und Stressmanagement, Modulierung des Darmmikrobioms (früher Darmflora genannt) sowie darmstabilisierende und entzündungshemmende pflanzliche Arzneimittel mit Myrrhe zur gleichzeitigen unterstützenden Behandlung von Durchfall, Blähungen und Darmkrämpfen.

meine-news.de-Beitrag » Ruth Weitz aus Obernburg

MS-Sprechstunde mit Dr. W. E. Hofmann

Seit Jahren betreut der Neurologe Dr. W. E. Hofmann die Selbsthilfegruppe MS aktiv medizinisch und bietet Interessierten in einer MS-Sprechstunde an, Fragen zu beantworten und neue Forschungsergebnisse und Therapiemöglichkeiten vorzustellen.

Der Eintritt ist frei. Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Infos

auf der Internetseite der MS-Gruppe msaktiv.blogspot.com/

Diese Veranstaltung finden Sie auf www.meine-news.de/event/70063

29. Februar 2024
19:00 - 21:00 Uhr
Sporthotel Großwallstadt,
Am Neubergsweg 6-10,
63868 Großwallstadt

Apotheken-Notdienst

Februar 2024				
Datum	Apotheke	Ort	Adresse	Telefon
28	Mi	Nord	Miltenberg	Brückenstraße 25 0 93 71/31 30
29	Do	Easy	Kleinheubach	In der Seehecke 1 0 93 71/6 50 42 54
März 2024				
Datum	Apotheke	Ort	Adresse	Telefon
1	Fr	Abtei	Amorbach	Debonstraße 3D 0 93 73/9 73 70
2	Sa	Anker	Miltenberg	Hauptstraße 21 - 23 0 93 71/6 68 98 01
3	So	Mäander	Miltenberg	Hauptstraße 32 0 93 71/29 44
4	Mo	Engelberg	Großheubach	Hauptstraße 11 0 93 71/36 37
5	Di	Adler	Bürgstadt	Kolpingstraße 2 0 93 71/9 48 07 00
6	Mi	Löwen	Amorbach	Löhrstraße 4 0 93 73/16 16
7	Do	Martins	Bürgstadt	Miltenberger Str. 7 0 93 71/70 09

Angaben ohne Gewähr. Aktuelle Notdienste auf meine-news.de/notdienste

Zahnärztlicher Notdienst

Sprechzeiten + Anwesenheit in der Praxis:

Feiertags, samstags & sonntags: von 10.00 bis 12.00 und 18.00 bis 19.00 Uhr
Rufbereitschaft in der übrigen Zeit

Wochenende: 02./03.03.2024 Bernd Rückert, Im Urnenfeld 2, 63920 Großheubach, Tel. 0 93 71/35 17

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: **116 117**

Bei akut lebensbedrohlichen Erkrankungen/Verletzungen:

Retten Sie Leben! Rettungsdienst für medizinische Notfälle **112**

Wichtige Rufnummern

Notruf: 110 / Feuerwehr: 112 / Rettungsdienst: 112

Polizei: 0 93 71/945-0 / Technisches Hilfswerk: 0 93 71/66855-0

HELIOS Klinik Miltenberg: 0 93 71/500-0, HELIOS Klinik Erlenbach 0 93 72/700-0

meine-news.de-Beitrag » Jürgen Hahn aus Erlenbach a.Main

Freizeitclub Kreis Miltenberg e.V.: Lehrgang für Selbstverteidigung und Gewaltprävention

Auch in diesem Jahr führt der Freizeitclub Kreis Miltenberg e.V. bereits zum 12. Mal den beliebten und erfolgreichen Kurs „Gewaltprävention und Selbstverteidigung“ am Samstag, 27. April ab 10 Uhr in der Barbarosahalle Erlenbach durch. Der Lehrgang richtet sich besonders an Kinder und Frauen, aber auch die Männer werden gesondert unterwiesen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nicht-Karatekas und Anfänger

werden in realitätsnaher Selbstverteidigung unterwiesen. Den Lehrgang leiten wieder Jürgen Kestner (7. Dan), Selbstverteidigungslehrer im DKV, Nahkampf-spezialist und Ausbilder bei der Polizei. Er ist für Frauen und Männer mit Vorkenntnissen zuständig. Andreas Springer (5. Dan), Experte für taktisches Nahkampfverhalten und ebenfalls Ausbilder bei der Polizei, unterweist die Frauen. Rudi Russ (6. Dan), DKV-Selbst-

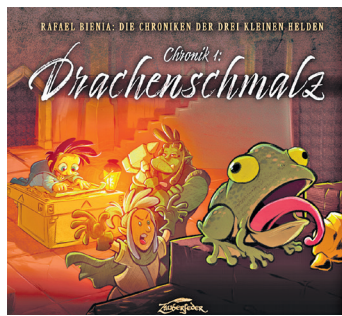
verteidigungslehrer und Gewaltschutztrainer, beschäftigt sich mit den Kindern. Da erfahrungsgemäß die Nachfrage besonders bei den Kindern sehr stark ist, ist eine baldige Anmeldung empfehlenswert, da sich die Teilnahme nach dem Zeitpunkt der Anmeldung richtet. Auskunft und Anmeldung beim Freizeitclub Kreis Miltenberg e.V., 63820 Elsenfeld, Tel. 06022/8783. **Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168685**



Kinderbuchtipps: Drachenschmalz

Rafael Bienia hat sich seit der Grundschule der Fantasy-Literatur verschrieben. Als Vater ist er zu ungeduldig, bis seine Kinder alt genug für den Hobbit sind, also schreibt er Geschichten für kleine Fantasy-Fans ab vier Jahren. Als begeisterter Leser und Wissenschaftsforscher bringt er eine einzigartige Kombination aus Wissenshunger und Liebe zu Büchern mit.

Rafael schreibt über Mädchen und Jungs mit echten Problemen in fantastischen Welten, um Mut, Offenheit und Neugier auf jene und diese Welten zu wecken. Drachenschmalz ist Rafael Bienias erstes veröffentlichtes Kinderbuch. Der Magierlehrling Allanor Augenglanz braucht zwergische



Erster Auftakt der Chroniken der drei kleinen Helden.
Foto: Verlag Zauberfeder

Schriften für seine Schulaufgaben. Die Orkin Grascha da Krascha will ihre Künste mit dem Kriegshammer unter Beweis stellen. Das Spitzohr Leo Langfinger will Abenteuer

erleben, statt auf dem elterlichen Bauernhof zu helfen. So begeben sich die drei kleinen Helden gemeinsam auf eine waghalsige Suche nach Zwergenbildern in den Minen von Banggrimm.

Eine Fantasy-Geschichte über Freundschaft, Selbstvertrauen und Apfelsaft – zum Vorlesen, Selberlesen oder Rezitieren am Lagerfeuer. Die Illustrationen von Marvin Ckifford sind manchmal ein wenig gruselig, passen aber super zu den Geschichten.

Das Kinderbuch von Rafael Bienia ist im Zauberfeder Verlag (ISBN 978-3-96481-006-9) erschienen und kostet 14,90 €.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168280

meine-news.de-Beitrag » Karl-Ernst-Gymnasium Amorbach

DKMS-Registrierungsaktion: Karl-Ernst-Gymnasium hilft, den Blutkrebs zu besiegen

Alle 12 Minuten erhält in Deutschland ein Mensch die niederschmetternde Diagnose, an Blutkrebs erkrankt zu sein, weltweit alle 27 Sekunden. Viele Patient:innen können ohne eine lebensrettende Stammzellenspende nicht überleben und mit der Suche danach beginnt auch der Wettlauf gegen die Zeit. Je schneller ein „Match“ gefunden wird, desto größer sind die Überlebenschancen. Die Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS) ist eine internationale gemeinnützige Organisation, die es sich als Ziel gesetzt hat, weltweit so vielen Blutkrebspatient:innen wie möglich eine zweite Lebenschance zu geben. Deshalb organisiert die DKMS regelmäßig Registrierungsaktionen für potenzielle Spender:innen. Nach einem Online-Seminar, in dem Patient:innen und Spender:innen zu Wort kamen und einer Fra-

gerunde, hatten die Schüler:innen der 12. Jahrgangsstufe des Karl-Ernst-Gymnasiums die Möglichkeit, sich freiwillig als Spender:innen registrieren zu lassen. Spender:innen und Empfänger:innen müssen ähnliche HLA-Merkmale aufweisen, damit die Gefahr von Abstoßungsreaktionen minimiert wird.

Deshalb ist es wichtig, dass sich so viele Menschen wie möglich als potenzielle Stammzellenspende:innen in der Datei der DKMS registrieren lassen.

Die Registrierung kostet nur wenig Zeit und tut nicht weh. „Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein.“ So lautet das Motto. Mit speziellen Wattestäbchen wird mithilfe einer genauen Anleitung ein Wangenschleimhautabstrich gemacht und die Teststäbchen werden an die DKMS zurückgesendet. Das war's schon.



Bereits zum dritten Mal nahm das Karl-Ernst-Gymnasium an der Registrierungsaktion teil, so dass dem KEG das offizielle DKMS-Schulsiegel für sein herausragendes Engagement verliehen wurde.

Lesen Sie den vollständigen Beitrag auf www.meine-news.de/168001

meine-news.de-Beitrag » Landratsamt Miltenberg Flursäuberungsaktion am 23. März 2024

Die kommunale Abfallwirtschaft des Landkreises Miltenberg veranstaltet in diesem Jahr mittlerweile 23. landkreisweite Flursäuberungsaktion „Wir räumen unseren Landkreis auf.“ Am Samstag, 23. März 2024, werden daher wieder viele Helferinnen und Helfer gesucht, die in ihrer Kommune die Landschaft von hässlichen Abfallablagerungen befreien möchten. Besonders Vereine, Jugendgruppen, Schulklassen, aber auch Privatpersonen, sind herzlich willkommen, mit ihrem Einsatz dazu beizutragen, die Natur lebens- und liebenswert zu erhalten.

Alle Unterstützerinnen und Unterstützer werden gebeten, sich bis spätestens Freitag, 8. März 2024, bei ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung zu melden. Die Verwaltung erteilt Auskunft, wo in ihrem Gemarkungsgebiet am dringlichsten Handlungsbedarf besteht. Wer

als Verein, Gruppe oder Schulklasse bei der Flursäuberungsaktion mitwirken möchte, sollte der Stadt- oder Gemeindeverwaltung zudem die ungefähre Zahl der Helferinnen und Helfer zu benennen. Rückfragen zur Flursäuberungsaktion beantworten neben Stadt- und Gemeindeverwaltungen im Landratsamt auch Marc Hägele (Telefon 09371/501-380, E-Mail marc.haegle@lra-mil.de). Die kommunale Abfallwirtschaft hofft, dass sich auch in diesem Jahr wieder viele freiwillige Helferinnen und Helfer melden werden, um zum Erfolg der Gemeinschaftsaktion beizutragen.

Sollte die Aktion im März nicht wie geplant stattfinden können, werden die teilnehmenden Städte, Märkte und Gemeinden rechtzeitig informiert.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168544

meine-news.de-Beitrag » Bücherei Weilbach aus Weilbach

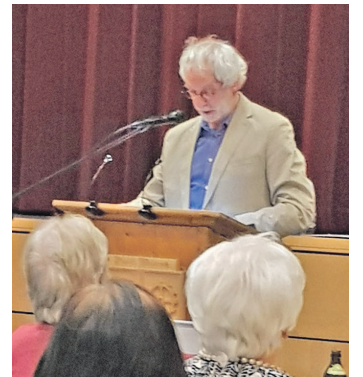
Autorenlesung mit Roman Kempf inkl. Bierprobe

Schön war's! Mit diesen Worten verabschiedeten sich die Zuhörer nach der Lesung mit Roman Kempf am Freitag, 23. Februar, zu der die Bücherei Weilbach eingeladen hatte. Im gut besetzten und schön dekorierten Rathaussaal begrüßte Marita Eck, Mitglied im Leitungsteam, die Gäste. Roman Kempf las aus seinem historischen Kriminalroman „Hopfen und Malz“. Vorab schilderte er, wie er zum Schreiben kam und wie sich seine Romanfigur „Abel“ in 18 Jahren weiterentwickelte. Das Programm begann mit der ersten Biervorkostung, vorgestellt von Brauereiführer Jürgen Bergert. Er präsentierte unterhaltsam, interessant und mit viel Fachkenntnis vier verschiedene Faust-Biere. Vorkostung und Lesung wechselten sich ab.

Die Zeit verging so schnell und die Zuhörer ließen nach der Lesung den Abend bei guter Unterhaltung ausklingen.

Es war eine rundum gelungene Veranstaltung.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168745



meine-news.de-Beitrag » Caritas Landkreis Miltenberg aus Miltenberg

Dreiteiliges MPU-Vorbereitungsseminar im Franziskushaus

Der dreiteilige Kurs soll Menschen helfen, denen eine MPU nach Führerscheinverlust bevorsteht. Ein kostenfreier Infoabend im März bietet die Chance, die Eignung dieses Seminars für die eigene Führerschein-Angelegenheit zu erörtern.

Um die notwendige geänderte Einstellung zu erreichen und damit die MPU zu bestehen, wird Herr Christof Nasemann als früherer langjähriger Mitarbeiter der Psychosozialen Suchtberatungsstelle dieses Seminar anbieten. Nach den Erkenntnissen des Kursleiters aus den vergangenen drei Jahrzehnten verbessert sich durch die Seminarteilnahme die Chance deutlich, den Führerschein wieder zu erhalten. Die Gruppengröße ist begrenzt. Interessenten erhalten die Möglichkeit, sich bei einem unverbindlichen

und kostenfreien Vorgespräch über die Inhalte des MPU-Vorbereitungskurses zu informieren. Dabei kann auch geklärt werden, ob der Kurs für die interessierten Personen die geeignete Maßnahme ist.

Ein solcher Informationsabend findet statt am Montag, 04. März ab 19 Uhr im Miltenberger Franziskushaus am Engelplatz, Hauptstr. 60. Das Seminar selbst beginnt am 16. März und umfasst drei Samstagvormittage im zweiwöchentlichen Abstand. Eine Anmeldung ist ab sofort unter der Telefonnummer 09371/978940 möglich oder mittels Email an nmpu@ch12.de bzw. persönlich beim Vorgespräch.

Lesen Sie den vollständigen Beitrag auf www.meine-news.de/168694

MIT POWER IN DEN Frühling

Die dunklen Tage sind vorbei!
Es wird also Zeit: Raus aus dem Winterschlaf und
mit neuer Energie und Motivation durchstarten.



<p>6.3.2024 – BADEFAHRT nach BAD WINDSHEIM ... Busfahrt, Eintritt Badehallen Reisepreis pro Person 48,- €</p>	<p>24. – 28.4.2024 – HELGOLAND – einen Tag erleben zu Wasser und zu Land ... (Restplätze) ... HUSUM bei Ebbe und Flut ... die NORDSEE mit bestem Klima ... FRIEDRICHSTADT die Holländer Stadt Alle Busfahrten im Reisebus, Imbiss neben der Strecke aus dem Service, 4-mal Ü/HP in sehr gutem Hotel, Getränke zum Abendessen dabei, Fahrt nach Büsum zum Helgolandkai, Schifffahrt ab Büsum nach Helgo- land und zurück mit der „Funny Lady“, Ausflug nach St. Peter Ordung und Friedrichstadt mit aml. Führer und vor dem Abendessen im Hotel die „Husumer Braukunst“ aus erster Hand vom Braumeister im Hotel, Stadtpaziergang mit aml. Führer in Husum Reisepreis pro Person im Doppelzimmer 879,- € Einzelzimmerzuschlag begrenzt möglich 120,- € Doppelzimmer zur Alleinbenutzung 200,- €</p>
<p>4.4.2024 – Die OSTERBRUNNEN in der Fränk. Schweiz ... (Restplätze) Busfahrt im Reisebus, Reiseleiter ganzer Tag ab/ bis Ebermannstadt, Besuch Heiligenstadt mit dem kleinen Markt, Mittagessen als Dreigang-Menü zur Auswahl in gutem Gasthof in Pottenstein, Besuch beim Brück in Bieberbach, Zeit für Kaffee in Forchheim, Tafel Lindt-Schokolade für jeden Gast ... Reisepreis pro Person 79,- €</p>	<p>4. – 5.5.2024 – TULPENBLÜTE im KEUKENHOF ... (Restplätze) ... und AMSTERDAM, die Hauptstadt der Niederlande Busfahrt im Reisebus, Frühstück aus dem Busservice, Eintrittsgeld für den Keukenhof, 1-mal Übernachtung/ Frühstück und Abendessen im Hotel, 2 Std. Stadtrundfahrt in Amsterdam mit aml. Führer Reisepreis pro Person im Doppelzimmer 289,- € Einzelzimmerzuschlag 50,- €</p>
<p>15.5.2024 – MAIAUSFLUG zum MITTWOCHSBRUNCH auf den Brombachsee ... Busfahrt, 3 Std. Schifffahrt auf dem Brombachsee inkl. Sitzplatzreservierung für die ganze Zeit, Brunchbuffet für die ganze Zeit Reisepreis pro Person 95,- €</p>	<p>8. – 11.8.2024 – BERNINA- und GLACIEREXPRESS, die Schweizer Bergwelt erleben ... Alle Busfahrten, Kaffee & Kuchen aus dem Service, 3-mal Ü/Frühstücksbuffet, 2-mal Abendessen als 3-Gang-Menü, 1-mal Dinnerbuffet am Samstagabend im Hotel, Bahnfahrten mit dem Bernina-Express von Tiefencastel nach Tirano oder zurück, Mittagessen im Rest. Ai Portici in Tirano (Tellergericht), Bahnfahrt auf den Spuren des Glacier-Express im Regionalzug von Reichenau nach Andermatt mit Aufenthalt in Disentis oder umgekehrt Reisepreis pro Person im Doppelzimmer 799,- € Einzelzimmerzuschlag 90,- €</p>
<p>8.6.2024 – INSEL MAINAU immer wieder ein schöner Tag Busfahrt, Frühstück aus dem Service, Eintrittskarte Insel Mainau Reisepreis pro Person 92,- €</p>	<p>22. – 25.9.2024 – WIEN, WIEN – nur Du allein ... Diesmal: Wien pur und Kaiserliches Wien Busfahrt im Reisebus, Frühstück im Hotel Storch am Anreisetag, Besuch Kloster Melk, 3-mal Ü/HP im Hotel, Stadtrundfahrt in Wien zu den ausge- schriebenen Sehenswürdigkeiten, aml. Reiseleiter für die beiden Tage in Wien, Eintritt Hofburg und Sissi-Museum, Fahrt Riesenrad im Prater, Spaziergang durch den Garten von Schönbrunn Reisepreis pro Person im Doppelzimmer 639,- € Einzelzimmerzuschlag 75,- €</p>
<p>7.7.2024 – PASSIONSSPIELE 2024 in Sömmersdorf ... Busfahrt inkl. Eintrittskarte in PK I und II 80,- € + 75,- €</p>	<p>Gerne sehen wir einer Buchung entgegen und ganz einfach – rufen Sie uns an!</p>
<p>13.7.2024 – Mit RAAB-REISEN und dem RHEINSCHIFF unterwegs ... Busfahrt, Besuch Rüdesheim mit Drosselgasse, Dreigang-Mittagessen auf dem Niederwalddenkmal, Besuch Loreley-Felsen, Fähre nach St. Goar, Schifffahrt 2,5 Std. von St. Goar nach Rüdesheim Reisepreis pro Person 95,- €</p>	<p>20.7.2024 – FLOSSFAHREN in OBERFRANKEN ... Und: KOMMUNBRÄU in KULMBACH mit Bierprobe ... Busfahrt, 2,5 Std. Floßfahrt inkl. dem 1. Getränk zur Begrüßung auf dem Floß, Schnitzel mit Kartoffelsalat auf dem Floß, Fahrt nach Kulmbach, Bierprobe in der Kommunbräu Reisepreis pro Person 109,- €</p>
<p>24.8.2024 – Der „WEINERLEBNISTAG“ auf dem PHILIPPSHOF ... Busfahrt inkl. der Ganztagesleistung auf dem Philippshof, Sie sind komplett versorgt ... Reisepreis pro Person 115,- €</p>	<p>RAAB REISEN ...MIT FREUDE UNTERWEGS</p>
<p>63863 Eschau Wildensee 42 Tel. 09374/99917 Fax 99918 www.raab-reisen.de</p>	

<p>HAIBIHE</p>	<p>ALLTRAIL 4 27,5" oder 29"</p> <p>Yamaha PW-ST Motor, 70 Nm, 630 Wh Akku verschiedene Rahmen- höhen vorrätig Preis: € 4.399,00</p>
<p>Seit 1996 sind wir für Sie da. Mo - Fr 16.30 - 18.30 Uhr und Sa 9 - 13 Uhr</p>	<p>REINER HIRSCH ZWEIRAD-MEISTERBETRIEB</p> <p>Wiesenweg 5 - 63863 Hobbach Tel. 09374-99804 www.zweirad-hirsch.de</p>
<p>corratec WINORA HAIBIHE LAPIERRE</p>	

Foto: AdobeStock/NewAfrica

Bewegung & Fitness | Ernährung, Gesundheit & Entspannung | Schönheit & Wellness
neue Modetrends | frische Wohnideen und vieles mehr ...



Leicht und beschwingt in die warme Jahreszeit starten: Dafür sollte der Stoffwechsel gezielt in Gang gesetzt werden.
Foto: DJD/PADMA/Getty Images/stevecoleimages

MIT POWER IN DEN Frühling

DEN STOFFWECHSEL „ANSCHUBSEN“:

Mit Leichtigkeit und neuer Energie in die warme Jahreszeit

(DJD). Viele Menschen kennen sie, diese Schlapheit im Frühling. Das hat seine Gründe: Ähnlich wie manche Tiere einen Winterschlaf halten, schaltet auch der menschliche Stoffwechsel in der kalten Jahreszeit auf Sparflamme. Der Organismus versucht, bei niedrigeren Temperaturen mit weniger Energie auszukommen, und speichert Fett als Reserve für schlechtere Zeiten. Das kann zu einer Gewichtszunahme führen, aber auch zu besagter Abgeschlagenheit, Verdauungsstörungen und Kopfschmerzen. Spätestens, wenn die warmen Monate nahezuhören, ist es daher Zeit, unseren inneren Turbo wieder anzuschmeißen und neue Power zu aktivieren.

Schwung für die Stoffwechselschaukel

Zunächst gilt es, die Stoffwechselschaukel „anzuschubsen“, die im Rhythmus von Tag und Nacht hin- und herschwingt: Tagsüber sorgt eine gute Galleausschüttung für die Fettverdauung, nachts kümmert sich die Leber um den Abbau von Giftstoffen und Stoffwechselprodukten. Die Galle lässt sich auf natürliche Weise mit Bitterstoffen unterstützen – etwa aus Radicchio, Rucola oder Chicorée. Ein kleiner Tipp für mehr Bitterstoffe im Alltag: Chicorée bei Tageslicht aufbewahren, dann färben sich die Blätter leicht grün und der Bitterstoffgehalt steigt. Außerdem sollte man den bitteren Strunk unbedingt mitessen. Die Leberfunktion wiederum wird nachts durch saure Früchte angeregt.

Stoffwechsellurbo: Bitterstoffe etwa aus Artischocken, Rucola oder Granatapfel regen die Gallentätigkeit an.
Foto: DJD/PADMA/Hans Schubert



Drei Tipps für mehr Energie im Frühling

- ✓ Regelmäßige Bewegung in der freien Natur puscht den täglichen Leber-Galle-Zyklus. Durch Steigerung von Puls und Atemfrequenz kann die Ausleitung von Giftstoffen aus dem Körper intensiviert werden. Basenbäder fördern diesen Prozess zusätzlich.
- ✓ Neben langsamem und bewusstem Essen und Kauen kommt es auf die Ernährung an. Sie sollte frisch und möglichst bunt sein mit viel farbenfrohem Gemüse wie Karotten, Blattsalaten, Paprika, Rote Bete und Erbsen. Weitere Tipps unter www.padma.de.
- ✓ Zuckerhaltige Getränke sind als Süßigkeit zu betrachten und sollten gemieden werden. Das gleiche gilt für Smoothies, die zu viel Fruchtzucker enthalten, sowie für Alkohol. Besser ist Wasser, morgens gerne auch ein Glas warmes Wasser.



NEU. WOW. DEINER!



100 % elektrisch: Der GWM ORA 03 300.
statt 38.990 €¹

nur **27.980 €²**

**Nur für
kurze Zeit!**

AUTOHAUS SEITZ GWM-STORE
im Elektromobilitätszentrum Niedernberg
Rüttelweg 5, 63843 Niedernberg
T 06022 27305-55
Mail: emob@seitz-autohaus.de
Ein Standort der Autohaus Seitz GmbH
Dieselstr. 4, 63785 Obernburg
www.seitz-autohaus.de

GWM ORA 03 300, 48 kWh Batterie, 126 kW (171 PS) Stromverbrauch kombiniert 16,7 kWh/100 km; CO₂-Emission kombiniert 0 g/km; elektrische Reichweite (EAER) 310 km, innerorts (EAER city) 462 km. **Werte nach WLTP.****

**Alle Angaben wurden nach VO (EG) 715/2007, VO (EU) 2018/1832 ermittelt. Der WLTP-Prüfzyklus hat den NEFZ-Prüfzyklus vollständig ersetzt, sodass für dieses Fahrzeug keine NEFZ-Werte und keine CO₂-Effizienzklassen vorliegen. Die tatsächlichen Werte hängen ab von individueller Fahrweise, Straßen- und Verkehrsbedingungen, Außentemperatur, Klimaanlageneinsatz etc.; dadurch kann sich der Verbrauch erhöhen und die Reichweite reduzieren. Weitere Informationen unter ora-motor.de

¹Unverbindliche Preisempfehlung der O! Automobile GmbH, ab Importlager und solange der Vorrat reicht, zzgl. Überführungskosten, Metallic-Lackierung gegen Aufpreis. ²Unser Aktions-Preis, freibleibend – gilt nur für bei uns sofort verfügbare Lagerfahrzeuge, solange der Vorrat reicht, längstens bis 31.03.2024.

Nicht jede:r hat perfekte Haut. Aber die gute Nachricht ist, das ist vollkommen normal und betrifft fast jeden. Denn: Die meisten Menschen haben Rötungen, Unebenheiten und mit kleinen Pickeln zu kämpfen, die einen bis ins hohe Alter begleiten. Auch ist es kein Geheimnis, dass der Teint während der Wintermonate eine besonders intensive Pflege benötigt. Damit der Teint auch nach der „Saison der trockenen Haut“ wieder mehr Ausstrahlung erlangt, benötigt er jetzt eine spezielle Pflege. Konkret heißt das: Bühne frei für hochwirksame Teint-Booster, die schöne, makellose Haut versprechen – und das ganz ohne Make-up.

Wenn die Haut gestresst ist, macht sie kein Geheimnis daraus – statt prall und rosig auszusehen, zeigt sie sich matt und erschöpft. Ein fahler Teint, blasse Haut oder Rötungen im Gesicht sind oft die Folge von falscher Pflege, Ernährung die Haut jetzt wieder zum Strahlen bringt? Regel Nummer eins lautet: Feuchtigkeit. Denn der Körper besteht zu 70 Prozent aus Wasser. Jedoch verliert er durch Schwitzen und Wasserlassen permanent an Flüssigkeit. Diese muss anschließend wieder reingeholt werden, denn Flüssigkeitsverlust trocknet die Haut aus und macht sie weniger elastisch.

Das heißt: Zwei bis drei Liter Wasser trinken unterstützen die Haut effektiv von innen heraus. Schon gewusst? Auch im Schlaf regeneriert sich die Haut und beseitigt Spuren von Umwelteinflüssen wie Sonnenstrahlen, Luftverschmutzungen oder auch Kälte, denen man den ganzen Tag über so ausgesetzt ist. Verantwortlich dafür ist ein Wachstumshormon, das im Schlaf produziert wird und die Zellerneuerung ankurbelt. Bei Schlafmangel wird dieses Hormon nicht mehr ausreichend ausgeschüttet – die Haut wird dünner und im wahrsten Sinne des Wortes müde. Genau wie Schlafmangel führt auch Stress zur Ausschüttung des Hormons Cortisol.

Das hat zur Folge, dass der Hautstoffwechsel zurückgefahren wird und sich die oberste Hautschicht langsamer erneuert. Und alte Zellen lassen den Teint matter und fahl erscheinen. Ein Spezialprodukt, das das Immunsystem der Haut stärkt und ausgleichend wirkt, kann helfen. Falten, vergrößerte Poren, Unreinheiten und ein fahler Teint. Manchmal zeigen sich auch gleich mehrere Hautprobleme auf einmal.



Bild: Pixabay

Was dann hilft, sind sogenannte Booster, sprich hochdosierte Pflegeprodukte, die das Hautbild langfristig deutlich verbessern können. Warum? Weil sie gezielt ganz bestimmte Hautbedürfnisse erfüllen und so etwaige Probleme wieder ausbalancieren. Auch hier gilt: Verschiedene Inhaltsstoffe erfüllen verschiedene Bedürfnisse. So spendet Hyaluronsäure eine Extraportion an Feuchtigkeit und verbessern das Hautbild. Kurkuma oder auch Malvenextrakt und Scharbockskraut kaschieren leichte Rötungen. Vitamin C und Retinol (Vitamin A) sind echte Anti-Aging-Heroes. Sie helfen nicht nur gegen Falten, sondern auch bei Unreinheiten und Pigmentflecken. Am besten verwendet man Vitamin C morgens und Retinol abends. Bei der Verwendung dieser beiden Inhaltsstoffe unbedingt an den Sonnenschutz denken! Auch Niacinamid (Vitamin B3) ist ein echtes Allroundtalent, das nicht nur die

Poren optisch verfeinert und wirksam gegen Unreinheiten und Entzündungen ist. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Wer ölige Haut oder Mischhaut hat, profitiert außerdem von der Regulierung des Talgflusses. Für einen straffenden Anti-Aging-Effekt sorgt ein Vitamin-Cocktail. Aber wie wendet man einen Booster eigentlich richtig an? Zuerst das Gesicht mit lauwarmem Wasser anfeuchten, einen sanften Reiniger mit kreisenden Bewegungen einmassieren und mit lauwarmem Wasser abwaschen. Der nächste Schritt ist optional, aber durchaus sinnvoll: Ein Toner reguliert nach der Reinigung den pH-Wert der Haut und bereitet sie perfekt auf die anschließende Pflege vor. Jetzt ist der Booster der Wahl an der Reihe. Einfach etwa drei bis fünf Tropfen davon in die Handfläche geben, diese anschließend komplett auf das Gesicht auflegen und den Booster so von den Handflächen auf

das Gesicht übertragen. Anschließend vorsichtig mit den Fingerspitzen einklopfen. Alternativ können Booster auch mit einem Serum oder einer Creme gemischt und gemeinsam aufgetragen werden. Die Hautpflegeroutine mit einem Serum oder einer Creme sowie Sonnenschutz beenden. Übrigens: Etwas Rouge auf dem höchsten Punkt der Wangen aufgetragen, verleiht dem Teint im Nu einen rosigen Frischekick.

Text: beautypress



Foto: AdobeStock/Prewings

hautnah
KOSMETIKSTUDIO
Jetzt neu in Trennfurt!

Sabine Wolz (ehem. Drogerie Kaup)

Regenerationsbehandlung	42,00 €
Luxusbehandlung inkl. Hyaluronsäuremaske mit Arganöl	65,00 €

Trennfurter Str. 117
Klingenberg OT Trennfurt
Tel. 093 72/949 12 88

>> **40%**
NACHLASS*

Style geht. Style kommt.

Wir schaffen Platz für Neues – Sie erhalten 40 % Nachlass auf ausgewählte Brillenfassungen!*

Bildrechte: © Schwind Sehen & Hören

*Gültig bis 02.03.2024. Diese Aktion ist nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Unsere Filialen finden Sie online unter: www.schwind-sehen-hoeren.de. SCHWIND SEHEN & HÖREN GmbH · Mainparkstraße 12 · 63801 Kleinostheim · Telefon 06027 - 9797000

MIT POWER IN DEN Frühling

Do-it-yourself-Haferdrink:

Das braucht man:

- 80 g Haferflocken in Bio-Qualität
- 1 Liter Wasser
- 1 Prise Salz

Und so geht's:

1. Das Wasser aufkochen und die Haferflocken darin aufquellen lassen und anschließend pürieren.
2. Danach wird der Haferbrei durch ein Baumwolltuch gefiltert, sodass die Flüssigkeit – der Haferdrink – in eine Schüssel tropft und die festen Bestandteile im Tuch zurückbleiben.
3. Das Baumwolltuch gut auswringen, damit keine Flüssigkeit verloren geht. Die fertige Hafermilch ist in verschlossenen Gefäßen im Kühlschrank etwa drei Tage lang haltbar.



Es geht ganz einfach: Wer seinen Haferdrink selber herstellen möchte, braucht nur drei Zutaten, nämlich Haferflocken, Wasser und etwas Salz. Foto: Christiann Koepke/unsplash.com/akz-o

**Superfood Hafer:
gesund und klimaschonend**

Hafer punktet nicht nur bei der Öko-Bilanz in Naturland-Qualität, auch das Merkmal glutenfrei macht ihn zu einem echten Star unter den Getreidesorten. Foto: dm drogerie markt/ Naturland/akz-o

(akz-o) Hafer, besonders wenn er bio ist, ist eines der gesündesten Getreide überhaupt und ein wertvoller Nährstofflieferant. Er liefert einen hohen Gehalt an den Vitaminen B1 und B6 sowie viele Ballaststoffe. Er ist zudem leicht verdaulich, regt den Stoffwechsel an und senkt den Blutzucker. Außerdem sättigt Hafer lang anhaltend, ohne zu beschweren. Und er wächst – wie bei vielen Naturland-Bauern – direkt vor unserer Haustür.

Nischenprodukt Hafer – glutenfrei und klimaschonend

Tatsächlich punktet Hafer nicht nur bei der Öko-Bilanz in Naturland-Qualität, auch das Merkmal glutenfrei macht ihn zu einem echten Star unter den Getreide-sorten. Hafer, mit dem richtigen, reinen Saatgut, ist 100 Prozent frei von den Klebeeiweißen, die manche nicht vertragen.

Übrigens: Nachhaltiger als Bio-Hafer geht kaum

Hafer ist eine sogenannte Gesundungsfrucht, da sie den Böden nicht so viele Nährstoffe entzieht wie andere Getreidesorten und außerdem weniger Wasser benötigt. Das macht ihn auch bei den veränderten klimatischen Bedingungen widerstandsfähiger. Auch gegen Pflanzenkrankheiten ist Hafer resistenter als andere Getreidesorten.

FAHRSCHULE GROSSKINSKY

UNSERE INTENSIVKURSE

KOMPLETTEN THEORIE-
UNTERRICHT IN SIEBEN
TAGEN ABSOLVIEREN!

7

Unterricht
samstags von
9 bis 12 Uhr
wochentags von
17 bis 20 Uhr



DIE NÄCHSTEN TERMINE:

02. bis 09. 04. 2024

03. bis 10. 06. 2024

29. 07. bis 05. 08. 2024

BEGRENZTE ZAHL AN PLÄTZEN, BITTE RECHTZEITIG ANMELDEN.



SICHER DIR JETZT
DEINEN PLATZ:

0170/311 5887



UNSERE NÄCHSTEN BKF TERMINE

BERUFSKRAFTFAHRER

- › **Sicher u. professionell unterwegs**
Samstag, 13. 04. 24, 07. 07. 24, 28. 09. 24
- › **Sozialvorschriften**
Samstag, 02. 03. 24, 20. 04. 24, 15. 06. 24
- › **Ladungssicherung**
Samstag, 08. 06. 24, 10. 08. 24, 19. 10. 24,

- › **ECO-Training**
Samstag, 06. 04. 24,
25. 05. 24, 21. 09. 24
- › **Sicherheitstechnik**
Samstag, 09. 03. 24,
27. 04. 24, 20. 07. 24

WEITERE TERMINE UNTER www.fahrschule-grosskinsky.de

Unsere Öffnungszeiten

- ✓ **Eichenbühl**
Montag, 18 Uhr ▶ Unterricht ab 18.30 Uhr
- ✓ **Amorbach**
Montag, 18 Uhr ▶ Unterricht ab 18.30 Uhr
- ✓ **Kleinheubach**
Mittwoch, 18 Uhr ▶ Unterricht ab 18.30 Uhr
- ✓ **Miltenberg**
Dienstag & Donnerstag, 18 Uhr ▶ Unterricht ab 18.30 Uhr

BEI BEDARF JEDERZEIT ZUSÄTZLICHE UNTERRICHTE.

4 STANDORTE IN DEINER NÄHE
www.fahrschule-grosskinsky.de



4



Gesamtzeit: 15 Minuten
Niveau: Einfach
Kalorien: 180 kcal (752.4 kJ)

ROTE-BETE-AUFSTRICH

Zutaten

Für 4 Portionen
250 g Weihenstephan
„Die Streichzarte“ gesalzen
150 g gegarte vakuumierte Rote Bete
150 g Feta-Käse
3-4 Stiele Zitronen-Thymian
Salz
Pfeffer

Feta-Käse in grobe Stücke brechen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken.

Rote Bete, Feta und Thymian unter die Streichzarte rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung

Weihenstephan „Die Streichzarte“ gesalzen mit den Schneebesen des Handrührgerätes für 3 - 4 Minuten hellweiß aufschlagen.
Rote Bete in kleine Würfel schneiden.

Aufstrich in verschließbare Gläser füllen und bis zur Verwendung kalt stellen. Dazu schmeckt Putensteak.

Fotovermerk: „Weihenstephan“ by Food & Foto, Hamburg



Mit Schmerzen leben muss nicht sein!

Mit dem Atlas am richtigen Platz.

Jetzt Termin vereinbaren!

Atlaspraxis
Roland Zink
093 71-949 26 12
01 74-8 45 24 55
Kleinheubach

www.atlaspraxis-zink.de

Körperliche Aktivität macht nicht nur fit, sondern auch gesünder!

(DJD). Bewegung ist die beste Medizin – das gilt für nahezu jeden Menschen. So trägt regelmäßige körperliche Aktivität zur Verbesserung des Blutzuckerspiegels bei. Darüber hinaus kann Bewegung die Cholesterinwerte senken, den Blutdruck optimieren und den Abbau von Übergewicht fördern. Darum heißt es jetzt runter vom Sofa und aktiv werden!

Mit kleinen Schritten beginnen

Gerade wer bislang wenig sportlich war, hat allerdings oft Schwierigkeiten, den richtigen Einstieg zu finden. Am besten beginnt man dann mit kleinen Schritten und nutzt beispielsweise öfter die Treppen statt den Fahrstuhl, macht Besorgungen zu Fuß oder geht nach dem Mittag- oder Abendessen eine Runde spazieren. Nach und nach lässt sich das Pensum steigern. Empfehlenswert sind Sportarten wie Schwimmen, Radeln oder Laufen. Auch regelmäßiges Krafttraining tut gut.



Foto: DJD/www.diabetes.ascensia.de/Getty Images/Michael Heim

Vorab ärztlich untersuchen lassen

Noch bevor es mit dem Bewegungsprogramm losgeht, sollte man mit seinem Arzt oder seiner Ärztin sprechen und abklären, wie hoch die Belastung sein darf. Es ist wichtig, seinen Körper gut zu kennen und zu beobachten. So schafft man gute Voraussetzungen für ein sicheres und gesundes Training.

EASY FITNESS.club
LIFESTYLE & SPORT

6 MONATE FÜR
17.99€*

+ 0€* STARTGEBÜHR

JETZT ANMELDEN

* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft mit einer Erstlaufzeit von 23 Monaten gilt in den ersten 6 Monaten ein mtl. Beitrag i.H.v. 17,99 € anstatt 24,99 €. Zzgl. einmaliger Startgebühr i.H.v. 0 € statt 99,99€ und einer Transpondergebühr i.H.v. 20 € . Alle Preise inkl. 19% MwSt. Ein Angebot der Ak-tiv Fitness GmbH, GF Mustafa Ak

Einsteinstraße 4A • 63868 Großwallstadt • 06022 5097333 • www.easyfitness.club

EASY FITNESS.club
LIFESTYLE & SPORT

ÖFFNUNGSZEITEN
MO-FR 06 - 24 UHR
SA-SO 09 - 18 UHR

WAS DICH BEI UNS ERWARTET

- ERFRISCHENDE GETRÄNKEVIELFALT
- VIelfältiges Kursangebot
- CARDIOTRAINING
- FIT 22 (GANZKÖRPER-TRAINING IN NUR 22 MIN)
- SOLARIUM & WASSER-MASSAGELIEGE
- DUSCHEN
- PRÄZISE TRAININGS-PLANERSTELLUNG
- INDOOR-CYCLING
- KOSTENLOSE PARKPLÄTZE
- POLE-DANCE
- SPEZIAL-TARIF FÜR U18
- FLEXX-DEHNUNGSZIRKEL
- BODYANALYSE
- WECHSELANGEBOT
- KEINE SERVICE- ODER TRAINERPAUSCHALE

Map showing location: Einsteinstraße 4A, Großwallstadt, near SPARMAXX and INDUSTRIEGEBIET.

QR codes and social media icons (Facebook, Instagram) with the text "folge uns".



2RAD
EINE MARKENGRUPPE

Größte E-Bike Auswahl

E-MTB • E-Fully • E-SURF

Fach-Workshop

Reparatur namhafter Hersteller

Dienststrad

Unsere Partner



JOBRAD®

**Aktuelle Infos
und Angebote auf:**



Sie erreichen uns: Telefonisch: 06022 6178 17 , E-Mail: Elsenfeld@2RAD.de

BULLS®



HERCULES

ADSTORE

BRUNNEN
MARKE VON UDO LERMANN

Verleih in Main Spessart

• E-Trekking • E-City

Werkstatt

• Inspektion • Ersatzteile

Leasing

Partner:

BIKELEASING

**BUSINESS
BIKE**



**Demnächst bei uns erhältlich:
E-Gravelbikes & E-Bikes mit Bosch SX Motor**

ADSTORE.TEAM, Postanschrift: Richard-Wagner-Str. 35 in 63820 Elsenfeld



KALKHOFF



MIT POWER IN DEN Frühling



Bild: AdobeStock/Bryan

**FRÜHLINGSFRISCH:
FRISCHE AKZENTE SETZEN
MIT DIESEN TRENDFARBEN**

Bild: AdobeStock/VanTijian

Neueröffnung in Miltenberg-Nord

Ab dem **1. März 2024** sind wir von der
Physiotherapie Remedium für Sie da.

Terminvereinbarungen
ab sofort möglich unter
Tel.: 09371/9182023
von 9 – 14 Uhr (Mo. – Fr.)

Philipp Fleischmann & Team
Bischoffstraße 4, Miltenberg



Zarte Pastelltöne, bunte Möbel und farbenfrohe Textilien bringen gute Laune und Frühlingsfrische ins Zuhause, während es draußen noch kalt und ungemütlich ist. Dabei muss nicht gleich die ganze Wohnung neu gestaltet werden. Mitunter genügt es, einzelne Accessoires und Deko-Objekte in den neuen Trendfarben geschickt zu platzieren, um frische Akzente zu setzen. Schluss mit Dunkelheit und Kälte. livingpress gibt Tipps, wie man Farbe in den Alltag bringt und dem Wohnbereich mit wenigen Handgriffen einen neuen Look verpasst.

Farbe und nochmals Farbe

Eine Studie brachte zutage, dass knapp die Hälfte der deutschen Haushalte die Farbe „Weiß“ bei der Gestaltung der eigenen vier Wände favorisiert. Klar, Weiß ist neutral, wirkt wie frisch gewaschen und lässt sich problemlos kombinieren. Aber um wirklich frischen Wind in die Räume zu bringen, braucht man Farbe. Und welche Farbe wäre besser geeignet als Grün, wenn es darum geht, den Wintermuff zu vertreiben und Frühlingsduft ins Haus zu holen.

Bunte Frühlingsboten

Auch die filigranen Blüten hübscher Innenpflanzen eignen sich bestens als natürliche Dekoration, die in farblich abgestimmten Übertöpfen nicht nur ihren zarten Duft, sondern auch Lebenslust und gute Laune verströmen. Wer die duftneutrale Variante von Blüten und Blättern bevorzugt, verteilt Kissen im „tropical design“ in der Kuschecke und serviert Kaffee und Kuchen auf den prachtvollen Fantasieblumen eines farbenfrohen Geschirrs, das den Tisch in ein hinreißendes Blütenmeer verwandelt.

Wasser, Säfte oder sommerliche Cocktails schmecken am besten in hochwertigen Kristallgläsern, die mit transparentem Grün oder Pink das Frühjahr vorwegnehmen. Bunte Vasen aus fliederfarbenem oder kirschrotem Glas bringen Blumen gut zur Geltung und eignen sich als elegante Dekorationsobjekte mit Eyecatcher-Potenzial. Zusammen mit farbigen Teeleuchthaltern setzen sie als bunt gemischte Gruppe funkelnde Highlights auf dem gedeckten Tisch und im Interieur.

Push-up für Bad und Küche

Knallige, leuchtende Farben ziehen alle Blicke auf sich und eignen sich hervorragend als Hingucker für Bad und Küche. Deshalb kommt in diesem Frühjahr niemand an knalligen Farbtönen wie Pink und Orange oder den strahlenden Farben und Mustern Siziliens vorbei, welche sich zum Beispiel auf trendigen Küchengeräten wiederfinden. Besonders die Farbe Rot erzeugt Aufmerksamkeit und erinnert an die züngelnde Flamme des Feuers. Egal ob Wasserhahn, Waschbecken oder freistehende Badewanne – knallige Farbakzente im Bad wirken schon am Anfang des Tages wie ein „Push-up“ für gute Laune, selbst dann, wenn das Frühlingwetter nicht immer mitspielt.

Designstarke Dekore

Aber natürlich ist vor allem Blau, die Farbe des Meeres, ein zentrales Gestaltungselement in der heimischen Spa- und Wohlfühlphase. Designstarke Dekore, historische Muster und grafische Strukturen für Keramikkuschwanen in raffinierten Blautönen werden zum faszinierenden Blickfang und eröffnen neue Möglichkeiten, auch im Bad einen ganz individuellen Stil zu entwickeln. Damit die Farbe Blau nicht zu unterkühlt wirkt, lässt sie sich hervorragend mit freundlichen Naturtönen kombinieren, die dem Raum Wärme und Natürlichkeit verleihen. Sanfte Pastelltöne für Duschwannen und Waschbecken hinterlassen ein herrliches Gefühl von Harmonie und innerer Balance und prägen damit ganz wesentlich das Ambiente des Raumes.

Zum Dahinschmelzen schön

Pastellfarben kommen auch in anderen Wohnbereichen toll zur Geltung. Helle Abtönungen und Eiscremefarben sind vor allem in der sonnigen Jahreszeit zum Dahinschmelzen schön und verzaubern jede Wohnung. Mint, Apricot oder Vanille – das schmeckt nicht nur gut, sondern sieht auch noch gut aus. Sanfte, meditative Farbtöne in verschiedenen Grauabstufungen oder Beige für Gardinen und Wabenplissees vor den Fenstern sorgen für Komfort und bilden den perfekten Rahmen für ein entspanntes Zuhause. Besonders puristisch wirken Pastelltöne im Zusammenspiel mit klaren, kantigen Formen sowie grafischen Mustern. Kissen, Wanduhren oder Geschirr in zurückhaltender Farbgebung wirken minimalistisch und tragen dem aktuellen Wunsch nach Klarheit und Übersichtlichkeit Rechnung.

Text: livingpress

STEGERWALD Inh. Marcus Stegerwald
Hartungsstr. 57 • 63937 Weilbach
Tel.: 09373 – 85 27
E-MOPED CENTER Mobil: 0171 – 74 36 011

➡ ➡ ➡ **SAVE THE DATE** ⬅ ⬅ ⬅
23.03.2024 - Tag der offenen Tür 🚗

Verschiedene Modelle:

- Elektro-Roller • E-Kleinkrafträder (bis 100 km/h)
- Elektro-Lastenroller • Seniorenmobile

Öffnungszeiten:

Mo : nach Terminvereinbarung!
Di : 09.30 – 12.00 Uhr
Mi – Fr. : 09.30 – 12.00 Uhr u. 14.00 – 18.00 Uhr
Sa. : 09.30 – 13.00 Uhr



Wir freuen uns auf euch!

Wir verleihen neuen Glanz!

Fassaden-, Dach-, Pflaster- und Photovoltaik- anlagen-Reinigung

Ihr Maler- &
Verputzerteam
VERST

Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung!

Private und gewerbliche Gebäude sind bei uns in den besten Händen.

Photovoltaikanlagen
Saubere Module = Mehr Ertrag!



Wir geben **POWER**,
Sie genießen den
Frühling!

HW Verst GmbH Maler & Verputzer
Tel. 09372/5254 • www.verst-gmbh.de



Foto: AdobeStock/erwinng

Wunderwaffe Vitamine

Freie Radikale schädigen die Zellen.

Diese hochreaktiven Substanzen, die körpereigene Strukturen angreifen und beschädigen, entstehen ständig im Körper und lassen sich durch Antioxidantien neutralisieren – die bekanntesten sind Vitamin C, Vitamin A und Vitamin E.

Foto: AdobeStock/bit24



Ascorbinsäure – besser bekannt als Vitamin C, der Anti Aging-Klassiker! – hemmt den Kollagenabbau und unterstützt damit die Elastizität und Festigkeit der Haut. Hochkonzentrierte Produkte können sogar die Neubildung von Kollagen in der Haut aktivieren. Das Vitamin – unter anderen enthalten in Zitrusfrüchten, Kirschen oder Paprika – kann auch Pigmentflecken mindern und aufhellen! Der Powerwirkstoff hemmt die Melaninbildung, so entstehen weniger neue Flecken auf der Haut. Außerdem wirkt Vitamin C antioxidant und bindet freie Radikale, welche die Hautalterung vorantreiben, zum Beispiel durch UV-Strahlung entstehen.

Vitamin E, auch Tocopherol genannt, ist nicht minder erfolgreich im Kampf gegen das Alter. Das fettlösliche Vitamin wird ausschließlich von Pflanzen produziert und ist vor allem in Pflanzenölen und -fetten enthalten – in Olivenöl, unverarbeiteten Getreidekörnern, Mandeln und Nüssen. Es stärkt die Schutzbarriere der Haut gegen schädliche Umwelteinflüsse, schützt vor Zellaalterung und stoppt den Wasserverlust.

In Fleisch und Fisch, aber auch in Vollkornprodukten, Eiern, Erdnüssen, Hülsenfrüchten und Datteln ist das als Niacin bekannte Vitamin B3 enthalten. Wie Vitamin E schützt es die Haut vor Feuchtigkeitsverlust, außerdem unterstützt es die Regenerationsfähigkeit der Haut und das Zellwachstum. Es hilft der Haut, Fette zu bilden und beugt Falten vor. Vitamin B9, auch Folsäure genannt, regt die Zellerneuerung der Haut an und ist in Obst- und Gemüsesorten wie Bananen und Mangos, Spinat, Brokkoli und Rosenkohl enthalten. *Text: beautypress.de*

- Wildwurst in vielen Variationen
- Schinken, Bratwurst, Burger
- Braten, Steaks und Spieße

Vom Hirsch, Reh, Wildschwein
Das perfekte Fleisch zum Grillen
Cholesterin- und Fettarm - mehr Bio geht nicht

Hofladen immer freitags von 15-19 Uhr geöffnet

**STENGER'S
WILDKAMMER**

Neubaugasse 16
63868 Großwallstadt
0171-1244554

www.stengers-wildkammer.de

Gesundheitsbuchtipp: Der Faszien-Code – Faszien gesund und elastisch erhalten

„Die Faszie ist weder eine leblose, träge Hülle noch ein magisches Heilmittel. Sie ist vielmehr ein dynamisches Netzwerk, in das alle weiteren Körperbestandteile eingewebt sind und über das wir großen Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen können. Die Faszie ist das vielseitigste Gewebe im menschlichen Körper, das in den letzten Jahren verstärkte Aufmerksamkeit erfahren hat.“ So die Autoren Robert Schleip, Heike Oellerich und Miriam Wessels. Prof. Dr. Robert Schleip ist promovierter Humanbiologe, Diplom-Psychologe und einer der führenden Faszienforscher weltweit. Heike Oellerich ist Personal Coach und Trainerin für Gesundheitssport. Miriam Wessels ist Sportwissenschaftlerin, Ausbilderin für Yogalehrer und -therapeuten, Heilpraktikerin und Faszientherapeutin. Diese drei Autoren haben sich intensiv mit den Faszien beschäftigt. Ihrer Meinung nach findet in der Medizin allgemein ein Umdenken statt. Zwischen Erkrankungen und Faszien wird immer mehr ein Zusammenhang gesehen, unter anderem in Bezug auf den Stoffwechsel, aber auch die Interaktion verschiedener Strukturen miteinander wird zunehmend stärker berücksichtigt.

Doch nicht nur die Theorie wird in diesem Ratgeber sehr ausführlich behandelt, es darf die Praxis nicht fehlen. Und diese ist so ausführlich, wie man es selten in solchen Büchern findet. Zu Beginn findet man einen großen Selbstcheck. Ob Hüftbeuger-, Knie-Stirn-, Rumpf- oder Ellenbogen-Strecktest – hier erfährt der Laie, wie es um seine Bewegung bestellt ist. Und gehört man eher zur Elfenfraktion oder zu den Wikingern? Und dann kann mit den Übungen losgelegt werden.



Foto: Riva Verlag

Natürlich dürfen auch Tipps zu gesunder Ernährung nicht fehlen. Welche Nahrungsmittel stärken die Faszien? Denn als Transportbasis ist die Faszie hier eine wichtige Einflussgröße, da die aufgenommenen Nährstoffe durch das Blutbahnsystem im ganzen Körper verteilt und am Einsatzort in die Faszie abgegeben werden.

Der Ratgeber von Robert Schleip, Heike Oellerich und Miriam Wessels ist im Riva Verlag erschienen und kostet 24 €.
(ISBN 978-3-7423-2513-6)
[Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168724](http://www.meine-news.de/168724)

anders Schön

Lena Neuberger

Ganzheitliches Anti-Aging und Wohlbefinden

Faszienlifting – Beauty Taping – Schröpfen – Gua Sha Massage
Hautpflege Behandlungen & Heimpflege Beratung
Honigmassage – Klangschalenmassage – Reiki – Aromaölmassage

Faszien-Lifting-Behandlung

Faszien-Lifting hilft bei:

- manuelle Lösung der Verspannung im Bereich der Gesichts-, Nacken- und der Brustmuskulatur
- Wiederherstellung des Blut- und Lymphflusses
- bessere Versorgung vom Gewebe
- Straffung der Gesichtskonturen
- Straffung der Augenlider
- Anhebung der Augenbrauen
- Glättung der Naso-Labialfalte
- Glättung der Stirn- und der Zornesfalte
- Gewebefestigung im Kinn-Hals-Bereich

Inklusive intensivem Peeling und Vlies-Wirkstoff-Maske ab 39,- bis 139,- €
(je nach Anzahl der Behandlungen)

Ästhetisches Kinesio Tape

Kinesio Tape hilft z. B. bei:

- Faltenreduzierung
- Lymphstau
- schlaffem Bindegewebe
- Wassereinlagerungen
- beim Abnehmen
- Milchstau bei stillenden Müttern
- Brust-Straffung

Beispiel:
Stirn ca. 20 Min. 35,- €
Oberschenkel, Bauch und Arme 60 – 90 Min. 78,- €



anders Schön
in der Altstadt Imkerei
Hauptstraße147
63897 Miltenberg

Termine nach Vereinbarung
09371/9489275
info@anders-schoen.com
anders-schoen.com

MIT POWER IN DEN Frühling

Der Garten erwacht:
Ein Fest für die Sinne im Frühling

Mit kleinen gelben Blüten bezaubern Forsythien im Frühjahr.
Foto: pixabay.com/akz-o



(akz-o) Mit dem Einzug des Frühlings erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf und der Garten erstrahlt in neuem Glanz. Neue Farben, Düfte und Klänge erfüllen die Luft und laden dazu ein, die ersten warmen Sonnenstrahlen im Freien zu genießen. Doch zunächst muss der Garten auf das bevorstehende Wachstum vorbereitet und gepflegt werden.

Als erstes stehen Aufräumarbeiten an: Abgestorbene Pflanzenteile werden entfernt, Beete von Unkraut befreit und das Laub zusammengeharkt. So schaffen wir Platz für neues Leben und verhindern, dass sich Krankheiten und Schädlinge ausbreiten können. Auch ein Blick auf die Beete und Rabatten lohnt sich: Sind die Beete gut vorbereitet? Gibt es noch freie Flächen für neue Pflanzen oder müssen einige umgesetzt werden?

Ein wichtiger Schritt ist auch die Kontrolle und ggf. Reparatur des Gartenwerkzeugs. Scharfe Scheren und saubere Gartengeräte erleichtern die Arbeit und sorgen für ein optimales Wachstum der Pflanzen.

Düngen und wässern

Die richtige Pflege im Frühling umfasst auch das Düngen der Pflanzen. Gerade jetzt, wenn die Vegetation zu neuem Leben erwacht, benötigen die Pflanzen zusätzliche Nährstoffe, um kräftig und gesund zu wachsen. Hierbei ist darauf zu achten, dass der Dünger gleichmäßig und nicht zu übermäßig ausgebracht wird, um Verbrennungen der Wurzeln zu vermeiden. Viele Tipps erhalten Gartenfreunde unter www.gruen-ist-leben.de oder in der Baumschule vor Ort. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Wässern der Pflanzen. Gerade in den ersten warmen Frühlingstagen benötigen die Pflanzen ausreichend Wasser, um gut zu gedeihen. Dabei ist darauf zu achten, dass das

Wasser nicht zu kalt ist, da dies den Pflanzen schaden kann. Am besten gießt man am Morgen oder am Abend, wenn die Sonne nicht zu stark scheint und das Wasser nicht sofort verdunstet.

Die Gehölze erwachen

Im Frühling erfreuen uns auch die ersten Blüten der Gehölze. Dazu gehören beispielsweise Forsythien, Kornelkirsche, frühblühende Rhododendron-Sorten und Felsenbirne. Sie kündigen den Frühling an und bringen Farbe in den Garten. Es ist wichtig, diese Gehölze richtig zu pflegen, damit sie auch in den kommenden Jahren wieder üppig blühen. Dazu gehört das regelmäßige Schneiden und Auslichten der Sträucher sowie das Entfernen abgestorbener oder kranker Äste.

Mit diesen Tipps und einem liebevollen Blick auf die Bedürfnisse des Gartens steht einem gelungenen Start in die Gartensaison nichts mehr im Wege.

grün
erleben

LÖWER

ZEIT FÜR GARTENZEIT!

ERWECKE DEINEN GARTEN ZUM LEBEN UND
GENIESSIE DIE FRÜHLINGSFREUDEN!

Der Frühling naht und mit ihm die Vorfreude auf blühende Gärten und duftende Terrassen! Zeit, die Ärmel hochzukrempeln und den grünen Daumen zu aktivieren. Pflanz jetzt eure liebsten Frühlingblüher und Blumenzwiebeln, grabt die Erde um und macht euren Außenbereich fit für einen bunten Frühling. Denn bald heißt es wieder: Ab in den Garten und die Natur genießen!

GOLDBACH/AB

» A3 Ausfahrt AB-Ost
Andreas & Gustav Löwer GbR
An der Lache 135-137
Tel. 06021 / 90162-0

Mo.–Sa. 09:00–19:00 Uhr
Sonntag 11:00–13:00 Uhr

ROSSDORF

» Direkt an der B38
Andreas, Martin und Gustav Löwer GbR
Heinz-Friedrich-Straße 12
Tel. 06154 / 69409-0

Mo.–Fr. 08:30–18:30 Uhr
Samstag 08:30–18:00 Uhr

HANAU

» Gewerbegebiet HU-Nord
Martin und Gustav Löwer GbR
Oderstraße 1
Tel. 06181 / 18050-0
Mo.–Sa. 09:00–19:00 Uhr

MÖMLINGEN

» Direkt an der B426
Löwer GmbH, Andreas Löwer
Bahnhofstraße 37
Tel. 06022 / 50893-0
Mo.–Sa. 09:00–18:30 Uhr
So 17.03. 13:00–18:00 Uhr

SELIGENSTADT

» A3 Abfahrt Seligenstadt
Martin Löwer
Dudenhöfer Straße 60
Tel. 06182 / 290861
Mo.–Sa. 09:00–18:30 Uhr

DER PERFEKTE ÜBERGANG: OUTFITS FÜR DEN FRÜHLING

Der Winter ist zwar noch immer präsent, dennoch oder gerade deshalb steigt bei manchen bereits die Vorfreude auf das Frühjahr. Grund genug, um mit winterlichen It-Pieces stylische Midseason-Looks zu kreieren. Wichtig dabei: Einerseits müssen sie wärmen, andererseits aber darf auf unterschiedliche Art und Weise, hier und da der Frühling durchscheinen. Und so geht's ...

Ganz wichtig, bei einem winterlichen Frühjahrsoutfit ist die Handtasche. Mit ihr kann man knallige, kreative Akzente setzen und dem Look eine bestimmte Stilrichtung geben. Eine Henkeltasche verleiht Eleganz, ein Rucksack wirkt sportlich. Genauso lassen sich auch die Jahreszeiten mit einer farbigen Handtasche darstellen. Bunte, farbenprächtige Taschen beispielsweise lassen die blütenprächtige Jahreszeit erahnen. Wer sich lieber mit Schuhen oder Accessoires den Frühling ins Haus holt, kann auf Handtaschen mit gedeckteren Farben zurückgreifen.

Apropos Accessoires: Bunte Regenschirme, stylische Sonnenbrillen, mit denen man lässig die ersten wärmenden Sonnenstrahlen einfangen kann und Haaraccessoires in romantischen Pastelltönen peppen das Outfit auf und versüßen einem nebenbei die Wartezeit auf die warme Jahreszeit. Auch wenn die Tage wieder länger und die Sonnenstrahlen immer mehr werden, sollte man dennoch nicht ohne

Tamaris
Cityshopper klein,
Modell Lisa in Oliv



Wir lieben Farbe!

Dieser Paul Green Slipper in auffälligem Fuchsia wird durch eine edle Metallicspange an der Vorderkappe akzentuiert.

Bilder: www.fashionpress.de

einen warmen Mantel oder eine wärmende Jacke und Schal aus dem Haus gehen. Wenn man diese in hellen Farbtönen wählt, wirkt das Outfit gleich viel freundlicher als in dunklen, gedeckten Nuancen.

Auch mit bestimmten Schuhen lässt sich ein winterliches Outfit in einen frischen Midseason-Frühlingslook verwandeln. Ballerinas, Pumps und Slippers sind nämlich die perfekten Vorboten für die warme Jahreszeit. Wer es lieber sportlich mag, ist mit weißen Sneakern gut beraten. Sollte für diese Schuhe das Wetter nicht so richtig mitspielen, greift man am besten zu eleganten Stiefeletten und wählt stattdessen eine knallige Handtasche oder hübsche Accessoires. *Text: fashionpress*



FRÜHLINGSKUCHEN

Etwa 20 Stück, Gelingt leicht, 40 Min.
Das beste Rezept für einen schnellen Blechkuchen mit fruchtigen Mandarinen – jetzt einfach selbst backen und genießen.

Zutaten

Für das Backblech mit hohem Rand (40 x 30 cm): etwas Fett

Rührteig

1 Backm. Dr. Oetker
Käse-Sahne-Torte
100 g weiche Butter oder Margarine
3 Eier (Größe M)

Quark-Creme

350 g Mandarinen (Abtropfgew.)
500 g kalte Schlagsahne
200 ml warmes Wasser
500 g Speisequark (Magerstufe)
Dr. Oetker Back- & Speisefarbe grün

Zum Verzieren

Dr. Oetker gehackte Pistazien
einige Dr. Oetker Zauberhafte Schmetterlinge aus Esspapier
Dr. Oetker Feine Dekorblüten
Dr. Oetker Mini Dekorblüten

Zubereitung: 40 Min.,
Backen: 20 Min.

1. Vorbereitung: Mandarinen auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Etwa 20 Mandarinen für die Dekoration beiseitelegen. Backblech fetten. Backofen vorheizen. *Ober- und Unterhitze: etwa 170 °C, Heißluft: etwa 150 °C*

2. Rührteig zubereiten: Backmischung für den Teig in eine Rührschüssel geben. Butter oder Margarine und Eier hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe 3 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf dem Blech glatt verstreichen und backen. *Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 20 Min.* Kuchen auf dem Blech auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

3. Quark-Creme zubereiten
Schlagsahne steif schlagen. Mischung für die Füllung und Dekorzucker (beides liegt der Backm. bei) mit dem Wasser in einer Rühr-

schüssel zu einer glatten Masse verrühren. Quark unterrühren, mit Back- und Speisefarbe leicht grün färben und zuletzt die Sahne unterheben. Die übrigen Mandarinen auf dem Boden verteilen und die Quark-Creme darauf verstreichen. Den Frühlingkuchen mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

4. Frühlingkuchen verzieren
Beiseitegestellte Mandarinen als Blüten auf den Kuchen legen und Pistazien aufstreuen. Kurz vor dem Servieren zauberhafte Schmetterlinge und Dekorblüten auflegen. *Quelle: Dr. Oetker*

Neueröffnung nach Umbau

mit viel neuer Frühjahrsmode und tollen Angeboten

COCOON fashion

Ottostraße 2, Obernburg
kostenlose Parkplätze vor der Tür

AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

RÜCKEN aktiv
Mein AOK-Programm für mehr Gesundheit und Fitness

Sie wollen Ihren Rücken stärken?

Werden Sie Ihr eigener Bewegungscoach mit dem AOK-Onlineprogramm.

www.aok.de/rueckenaktiv

Einfach nah. Meine AOK.

Schwimmbadjahreskarte 2024

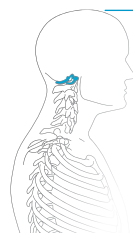
Spessartbad in Mönchberg

Vorverkauf vor Ostern 2024
Do., 14.03. und 21.03., 15 – 19 Uhr
Sa., 16.03. und 23.03., 09 – 13 Uhr
im **Alten Rathaus**

Zu diesen Terminen können die Schwimmbadkarten mit einem Rabatt von **5% Vorverkaufsrabatt** erworben werden. Einheimische, Röhlbacher und Eschauer Bürger erhalten einen zusätzlichen Rabatt.

www.spessartbad-moenchberg.de
SPESARTBAD
Mönchberg Luftkurort im Naturpark Spessart

Vorbestellungen zu den Vorverkaufsterminen sind leider nicht möglich.



Mehr Leistungsfähigkeit!

Bleiben Sie flexibel durch eine Optimierung der Körperhaltung.

Jetzt Termin vereinbaren!

Atlaspraxis
Roland Zink
093 71-949 26 12
0174-8 45 24 55
Kleinheubach

www.atlaspraxis-zink.de

Jahreswagen + junge Gebrauchte = Schnäppchen!

Starke Angebote beim Autohaus Seitz

20x Mitsubishi Eclipse Cross PHEV bereits ab **24.780 €**

Immer inklusive Allradantrieb, umfangreicher Serienausstattung, moderner und sparsamer Antriebstechnik, Automatik, alle Fahrzeuge bereits inklusive ganzjahres-tauglicher Bereifung.
EZ 05/22 bis 12/22, Laufleistung 5TKM – 24TKM, verschiedene Ausstattungen und Farben verfügbar

z.B. als **Eclipse Cross 2.4 PHEV Basis 4WD** (132 kW/188 PS Systemleistung), Allrad, Automatik, Sitzheizung, Klimaautomatik und vieles mehr.
EZ 08/2022, 6.450 km, Farbe Anden-Weiss
Preis: 24.780 €



z.B. als **Eclipse Cross 2.4 PHEV Plus 4WD** (132 kW/188 PS Systemleistung), Allrad, Automatik, Sitzheizung, Klimaautomatik, 18"-LM-Felgen, elektr. Standheizung, LED-Licht und vieles mehr.
EZ 05/2022, 23.980 km, Farbe Blau Perleffekt
Preis: 24.980 €



z.B. als **Eclipse Cross 2.4 PHEV Select 4WD** (132 kW/188 PS Systemleistung), Allrad, Automatik, Sitzheizung, Lenkradheizung, 360-Grad-Kamera, Klimaautomatik, 18"-LM-Felgen, elektr. Standheizung, LED-Licht und vieles mehr.
EZ 12/2022, 6.850 km, Farbe Silber Metallic
Preis: 29.980 €



Eclipse Cross Plug-in Hybrid Gesamtverbrauch: Stromverbrauch (kWh/100 km) kombiniert 19,3. Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 1,7. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 39.

Ausführliche Informationen zu unseren Angeboten online unter: www.seitz-autohaus.de

Jetzt im Autohaus Seitz Gebrauchtwagen-Zentrum Obernburg.



Autohaus Seitz GmbH Gebrauchtwagen-Zentrum Schaden-Zentrum Elektromobilitäts-Zentrum
Dieselstraße 4 im Weidig 35 im Weidig 16 Rüttelweg 5
63785 Obernburg 63785 Obernburg 63843 Niedernberg

Telefon 06022/71081-0 • E-Mail: info@seitz-autohaus.de www.seitz-autohaus.de

10x Kia Sportage GT-Line bereits ab **37.980 €**

2WD und 4WD, Top-Ausstattung, Automatik, viele der Fahrzeuge sind bereits inklusive ganzjahres-tauglicher Bereifung.
EZ 02/23 bis 06/23, Laufleistung 13TKM – 21TKM, verschiedene Farben verfügbar

z.B. **Kia Sportage GT-Line 1.6 T-GDI** (132 kW/180 PS), Navi, Sitzheizung vorn+hinten, 360-Grad-Kamera, LED-Licht, elektr. Heckklappe, Allwetterreifen und vieles mehr.
EZ 12/2022, 6.850 km, Farbe Lunar-Silber Metallic
Preis 37.980 €



4x Kia Stonic bereits ab **17.980 €**

EZ 03/23 bis 06/23, Laufleistung 4TKM – 17TKM, verschiedene Farben, Ausstattungen und Motorisierungen verfügbar

z.B. **Kia Stonic 1.2 Vision** (62 kW/84 PS), Schalter, inkl. Sitzheizung, Klimaautomatik, Rückfahrwarner, Allwetterreifen und vieles mehr.
EZ 03/2023, 16.250 km, Farbe Aurora-Schwarz Metallic
Preis: 17.980 €



5x Kia Ceed SW bereits ab **28.390 €**

EZ 06/23 bis 08/23, Laufleistung 12TKM – 20TKM, verschiedene Farben verfügbar

z.B. **Kia Ceed SW 1.5 T-GDI** (118 kW/160 PS), Automatik, inkl. Navi, Sitzheizung, Klimaautomatik, Rückfahrwarner, LED-Licht, elektr. Heckklappe, Allwetterreifen und vieles mehr.
EZ 07/2023, 18.736 km, Farbe Lunar-Silber Metallic
Preis: 28.390 €



Kia Sportage 1.6 T-GDI 48V AWD DCT (Benzin, Automatik); 132 kW (180 PS) Kraftstoffverbrauch kombiniert 6,0 l/100 km; CO₂-Emission kombiniert 137 g/km. Effizienzklasse A.

Kia Stonic 1.2 (Benzin, Manuell); 62 kW (84 PS) Kraftstoffverbrauch kombiniert 5,2 l/100 km; CO₂-Emission kombiniert 117 g/km. Effizienzklasse C.

Kia Ceed SW 1.5 T-GDI DCT (Benzin, Automatik); 117,5 kW (160 PS) Kraftstoffverbrauch kombiniert 5,8 l/100 km; CO₂-Emission kombiniert 132 g/km. Effizienzklasse B.

MIT POWER IN DEN Frühling



Foto: AdobeStock/ Prostock-studio

TIPPS ZUM AUTOKAUF:

Daran sollten Kaufinteressierte denken

(DJD). Neu- oder Gebrauchtwagen? Strome oder Verbrenner? SUV, Kombi oder Limousine? Beim Autokauf müssen Verbraucherinnen und Verbraucher viele Entscheidungen treffen. Entscheidend ist für die meisten aber ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

Der Kaufpreis ist wichtig

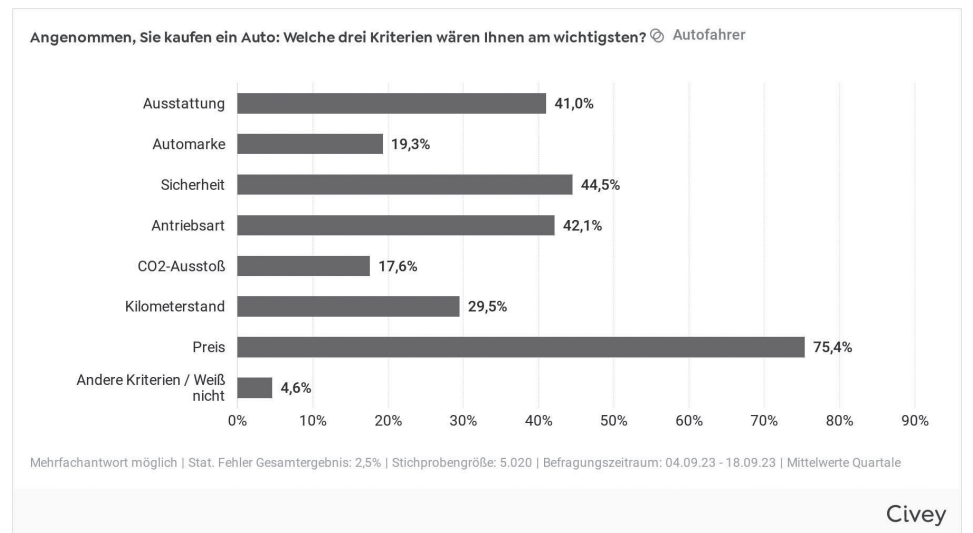
Das zeigt eine repräsentative Umfrage von Civey im Auftrag der DEVK Versicherungen. So haben 75,4 Prozent der Befragten angegeben, dass der Preis für sie beim Pkw-Kauf entscheidend ist, während Aspekte wie Sicherheit (44,5 Prozent), Antriebsart (42,1 Prozent) und Ausstattung (4 Prozent) bei der Wahl eine untergeordnete Rolle spielen. Bei der Entscheidung, ob man eher ein E-Auto oder einen Verbrenner wählt, sollte man jedoch nicht nur die Anschaffungskosten im Blick haben, die bei Stromern aktuell noch über denen von Fahrzeugen mit konventionellem Antrieb liegen, sondern auch die Unterhaltskosten. Generell gehen Expertinnen und Experten davon aus, dass die Preise für die neue Generation von E-Autos, die ab 2025 auf den Markt kommen, stark sinken werden.

Die Gesamtkosten im Blick haben

Schon heute sind Pkw mit Elektromotor bei den laufenden Kosten attraktiver als Verbrenner. So sind die Ausgaben für den benötigten Strom geringer als die für Benzin oder Diesel, wenn man die Möglichkeit hat, sein Auto zu Hause zum optimalen Stromtarif zu laden. Wegen steigender CO₂-Bepreisung wird sich diese Entwicklung perspektivisch noch verstärken. Außerdem ist die Wartung eines E-Autos weniger aufwändig und somit kostengünstiger. Ein Ölwechsel sowie die Abgasuntersuchung entfallen, dazu fehlen Verschleißteile wie Getriebe, Auspuff und Katalysator. Auch bei der Reichweite der E-Autos, die laut Umfrage bei der Kaufentscheidung ein wichtiges Kriterium ist, hat sich einiges getan.

Bei der Kfz-Versicherung sparen

Auch beim Versicherungsschutz für E-Autos lässt sich sparen. Egal, für welche Antriebsart man sich entscheidet: Beim Kauf von Gebrauchtwagen heißt es: „Augen auf und nie ohne Probefahrt“.



Wer ein Auto kauft, achtet unabhängig von der Antriebsart vor allem auf den Preis. Foto: DJD/DEVK

meine-news.de-Beitrag »
Odenwaldklub Amorbach

Jahreshauptversammlung des Odenwaldklubs Amorbach am 9. März

Der Vorstand lädt alle Mitglieder zur diesjährigen Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen ein. Auf der Tagesordnung stehen vor allem die Berichte des bisherigen Teams zum Jahr 2023 mit Entlastung des Vorstandes und Neuwahlen zum Vorstand.

Zur besseren Disposition ist eine Anmeldung bei Ruth Schöyen, ruth.schoeyen@t-online.de oder 0 93 71/6 86 72 erwünscht.

Die Veranstaltung beginnt in der „Schmelzpfanne“ um 18 Uhr in Amorbach.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168748

meine-news.de-Beitrag »
Caritas Sozialstation

**St. Johannes e.V. Erlenbach
Gesundheit und Pflege
- Neuerungen 2024**

Was bedeuten die Neuerungen in der Pflegeversicherung? Was kommt mit der E-Akte und dem E-Rezept auf mich zu? Brauche ich eine APP? Kann ich für meinen Angehörigen weiter die Medikamente in der Praxis abholen?

Diese und weitere Fragen werden Ihnen bei den Veranstaltungen der Sozialgenossenschaft Digital-Vital e.G. am Mittwoch, 28.02.2024 um 18 Uhr im Foyer der Frankenhalle Erlenbach und am Donnerstag, 29.02.2024 um 18 Uhr im Pfarrheim Mönchberg beantwortet.

Fachkundige Referenten informieren und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung: Annika Hesse, Stadt Apotheke Erlenbach, Verena Scholz und Dominik Leimeister, BKK Akzo Nobel sowie Gerhard Schuhmacher, Digital-Vital Sozialgenossenschaft e.G. informieren Sie aus erster Hand und beantworten Ihre Fragen zu allen Neuerungen.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168706

meine-news.de-Beitrag »
Förderverein Grundschule Mönchberg

**1. Mönchberger
Spielzeugbasar**

Der Förderverein der Grundschule Mönchberg e.V. lädt ein am 10. März 2024 von 13 – 16 Uhr zum 1. Spielzeugbasar in die Grundschule (Schulstr. 2, 63933 Mönchberg). Eine Cafeteria ist organisiert. Gerne können Sie sich auch was für zu Hause mitnehmen.

Angeboten werden sollen nur Spielsachen, Kuscheltiere, Puzzle, Bücher, Fahrzeuge, Fahrräder, ... Keine Kleidung!

Für Infos, Fragen und Reservierungen bitte an Claudia Kafurke (1. Vorsitzende) unter 01 75/8 33 03 52 wenden.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/167725



TOP-Arbeitgeber der Region

SCHALTE UM AUF AUTOMATIKMODUS UND GESTALTE DIE ANLAGEN VON MORGEN.

Zur Verstärkung unseres Teams in der **AUTOMATISIERUNGSTECHNIK** bist Du bei uns richtig als:

- **Elektrokonstrukteur (w/m/d)**
- **Elektroniker (w/m/d)**



Die genaue Stellenbeschreibung und weitere Informationen auf: www.wirl-elektrotechnik.de

WIRL | ELEKTROTECHNIK
AUTOMATISIERUNG
Hauptstr. 48a – Kleinheubach – Tel.: 0 93 71/94 94 89-0

Weiterbildungsmöglichkeiten

Flexible Arbeitszeiten

4-Tage-Woche

Prämien

Übertarifliche Vergütung

Jetzt bewerben:

zukunft@wirl-elektrotechnik.de

Schaffe mit uns zusammen intelligente Elektronik- und Automatisierungslösungen für Industrie, Gewerbe und Kommunen.

www.wirl-elektrotechnik.de



Werde Teil der ERBACHER the food family!

Nachhaltige und zukunftsfähige Ernährung zu erschaffen ist unsere Mission, die wir mit Herz und Verstand leben. Deshalb bezeichnen wir uns als Vordenker und Vormacher und arbeiten an vielen Standorten auf der Welt auch genau so: dynamisch, kompetent und auf Augenhöhe.

Folgende Bereiche warten auf dich:

- Informationstechnologie/ SAP
- Bau & Technik
- Produktentwicklung
- Qualitätsmanagement/-sicherung
- Produktion
- Einkauf
- Verkauf
- Logistik
- E-Commerce
- Grafik / Mediengestaltung
- Brandmarketing

ERBACHER the food family



Mehr Infos findest du unter food.family/jobs

Sie möchten Ihr Unternehmen auch als

★★★★★ TOP-Arbeitgeber der Region präsentieren?

Paket-Leistungen:

- 7 Stellenanzeigen in unserem Stellenmarkt (wöchentlich anzupassen)
- 1 für Ihr Unternehmen ausgearbeiteter großflächiger PR-Artikel, der nach Absprache mit Ihnen erscheint
- Der PR-Artikel wird zusätzlich dauerhaft auf unserer Plattform www.meine-news.de veröffentlicht
- Social Media Posting auf Facebook und Instagram (Dauer 7 Tage / 30 km um Ihren Standort)
- Alle Stellenanzeigen erscheinen im Jobportal www.meine-news.jobs

Interesse?

Kommen Sie gerne auf mich zu. Ich berate Sie gerne.

Bernd Hoffmann – Verkaufsleitung – Tel. 09371-955-103

Mail: bernd.hoffmann@news-verlag.de



News Verlag GmbH & Co. KG | Brückenstraße 11 | 63897 Miltenberg | verkauf@news-verlag.de | recruiting.news-verlag.de

Soziale Berufe sind ein äußerst vielfältiges Feld

Man kann mit Kindern, Senioren, Kranken oder Menschen mit Beeinträchtigungen arbeiten. Allen sozialen Berufen ist jedoch gemeinsam, dass sie viel Geduld, Hilfsbereitschaft und Mitgefühl erfordern.

Wir alle brauchen Menschen in Sozialen Berufen

Sichere Jobs – Praxis fürs Leben – Schnell auf eigenen Füßen stehen!



©AdobeStock epiximages



Hauptstr. 18
63920 Großheubach
Tel. 09371/9723-0
mail@st-elisabethenstift.de
www.st-elisabethenstift.de



Wir suchen zur Unterstützung unseres Teams ab sofort

- eine **Pflegefachkraft** (m/w/d) in Teilzeit 20 – 40 Std./W.
- eine **Küchenhilfskraft** (m/w/d) in geringfügiger Beschäftigung (bis 538 €) von 7 – 13 Uhr, auch mit Wochenende
- eine/n **Fahrer/in für Essen auf Rädern** in geringfügiger Beschäftigung (bis 538 €) oder 12 Std./W, ca. 10.15 – 13 Uhr auch für Wochenendtouren.

Weitere Infos erhalten Sie über den QR-Code oben...

Bewerbungen an Andreas Zöller, Einrichtungsleitung

AUFGEPASST!

Die kath. Kirchenstiftung St. Jakobus Miltenberg sucht für ihren im September 2022 eröffneten Kindergarten St. Franziskus **ab sofort oder zum 01.09.24**



eine **PÄDAGOGISCHE FACHKRAFT** (m/w/d) in Vollzeit oder Teilzeit als **KINDERGARTENLEITUNG**

Das erwarten wir:

- Eine mindestens 3-jährige Berufserfahrung
- Erste Erfahrungen in den administrativen Aufgaben zur Leitung eines Kindergartens
- Gute Organisation und Struktur der Arbeitsabläufe
- Die Identifikation mit dem christlichen Glauben und dessen Umsetzung
- Die Zugehörigkeit zur katholischen Kirche

Das erwartet Sie:

- Eine unbefristete Anstellung
- Ein engagiertes und motiviertes Team
- Ein wertschätzendes Arbeitsumfeld
- Eine an Ihre Fähigkeiten individuell angepasste Einarbeitung
- Einen anspruchsvollen Arbeitsplatz mit abwechslungsreichen Aufgaben
- Anstellung und Entgelt nach der Arbeitsvertragsordnung der AVR des Caritasverbandes Würzburg, Jahressonderzahlungen
- Eine Leitungsposition, die sich gut mit der Familie vereinbaren lässt
- Benefits der Caritas
- Arbeitgeberfinanzierte betriebliche Altersvorsorge
- Unterstützung durch die qualifizierte Fachberatung der Caritas Würzburg
- Stetige Fort- und Weiterbildungen

Weiterhin suchen wir **ab sofort**

einen **ERZIEHER** oder **KINDERPFLEGER** (m/w/d) in Teilzeit oder Vollzeit

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung per Mail an:

susanne.arnold@kath-kiga-miltenberg.de



- **Fachkraft für das bürgerschaftliche Engagement**
- **Geschäftsstellenleiter:in für die Gesundheitsregion^{plus}**
- **Pädagogische Fachberatung im Fachdienst Kindertagesbetreuung**

Die ausführlichen Stellenanzeigen entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder über den QR-Code: www.landkreis-miltenberg.de



Gute Gründe die für einen sozialen Beruf sprechen!

Die Arbeit zeigt Wirkung

Die Arbeit in sozialen Berufen hat einen direkten Einfluss auf das Leben anderer Menschen. Die Möglichkeit, hier einen positiven Unterschied zu bewirken, bietet eine tiefe Zufriedenheit, die in vielen anderen Berufen nicht zu finden ist.

Der Job ist abwechslungsreich

Ob Kinder, Senioren, Pflegebedürftige, Menschen mit Beeinträchtigungen oder Patienten im Krankenhaus: Man arbeitet mit Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, auf die man flexibel reagieren muss. So wird es nie langweilig.

Stabile Arbeitsplatzsituation

Soziale Berufe sind oft weniger anfällig für wirtschaftliche Schwankungen, da die Nachfrage nach sozialen Dienstleistungen konstant vorhanden ist oder in Krisenzeiten sogar zunimmt.

Kontakt zu Menschen

Wer Freude am Umgang mit Menschen hat, findet täglich neue Gelegenheiten, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Genau das Richtige für Menschen, die gerne kommunizieren.

Man bekommt viel zurück

Die Bestätigung, jemandem geholfen zu haben, bringt ein Gefühl von Stolz und Zufriedenheit mit sich, das weit über den beruflichen Rahmen hinausgeht und auch das persönliche Wohlbefinden steigert.

Gute Karrieremöglichkeiten

Es gibt zahlreiche Aufstiegschancen, von Managementpositionen in sozialen Einrichtungen über die Selbstständigkeit bis hin zu Lehrtätigkeiten oder Forschungspositionen. Obwohl soziale Berufe oft nicht die höchstbezahlten sind, gibt es zunehmend mehr Förderungen, Zulagen und Möglichkeiten für Spezialisierungen, die finanzielle Anreize bieten.

Die Arbeit ist fachübergreifend

Als Altenpfleger, Erzieherin oder Pflegekraft arbeitet man oft mit Experten anderer Fachbereiche zusammen. Soziale Berufe erfordern oft ein breites Wissen und Fähigkeiten aus verschiedenen Disziplinen. Dadurch entwickelt man ein vielseitiges Skill-Set, das auch in anderen Bereichen angewendet werden kann.

Stolz und Motivation

In allen sozialen Berufen kann man am Ende des Tages stolz auf seine Arbeit sein. Das gibt ein gutes Gefühl und motiviert.



Caritasverband für den Landkreis Miltenberg e.V.

WIR SUCHEN DICH!



Pflegefachkraft (m/w/d)
Pflegehilfskraft (m/w/d)

Mehr Informationen online
www.caritas-mil.de/karriere/offene-stellen
oder telefonisch
09371 97890



Pflegeberufe haben Zukunft und bieten viele Einstiegsmöglichkeiten

- ANZEIGE -

Pflegeberufe sind bedeutend: Sie bieten direkte Hilfe für Menschen in Not, fördern Gesundheit und Wohlbefinden. Pflegekräfte spielen eine entscheidende Rolle im Gesundheitssystem und verdienen Anerkennung und Respekt für ihren Beitrag zur Gesellschaft.

notwendig sein, z. B. die Unterstützung bei körperlichen Einschränkungen. Arbeitsstellen können Alten- und Pflegeheime, Tagesstätten für alte Menschen und ambulante Pflegedienste sein. Auch private Anstellungen sind möglich.

hier vielerlei Chancen für eine krisensichere berufliche Orientierung. Umschulungen sind ebenfalls machbar und werden – wenn die Voraussetzungen vorliegen – von der Agentur für Arbeit entsprechend gefördert. Auch Weiterqualifizierungen in Leitungspositionen sind möglich und bieten damit gute Aufstiegschancen.

Pflegekräfte werden gebraucht

Die Anzahl der pflegebedürftigen Personen wird weiter steigen, zumal die Generation der Baby-Boomer nun schrittweise in den Ruhestand geht. Diese Menschen werden in den nächsten Jahren vermehrt Pflegeleistungen in Anspruch nehmen müssen. Das muss nicht immer gleich eine stationäre Pflege sein, sondern es werden auch niederschwellige Hilfsangebote in der Hauswirtschaft und bei anderen täglichen Herausforderungen des Lebens

Flexible Ausbildungswege erleichtern den Einstieg

Menschen, die sich beruflich mit diesen Themen beschäftigen möchten, haben vielerlei Möglichkeiten, in die Pflege einzusteigen:

- Pflegehelferinnenschulung (halbtags, ohne Prüfung),
- einjährige Ausbildung zur PflegefachhelferIn oder
- 3-jährige Ausbildung zur Pflegefachkraft (Vollzeit)

Je nach entsprechenden Bildungsvoraussetzungen oder auch den zeitlichen Freiräumen bieten sich

Die Verdienstmöglichkeiten im Pflegesektor sind in den letzten Jahren übrigens kontinuierlich gestiegen. So verdient z. B. eine Auszubildende im ersten Lehrjahr der dreijährigen Ausbildung rund 1200 Euro monatlich. Das bietet nicht jeder Ausbildungsberuf.

Fakt ist: Anders als andere Berufe ermöglicht die Pflege trotz aller Herausforderungen tiefe zwischenmenschliche Erfahrungen, die zur persönlichen Erfüllung und Zufriedenheit beitragen können.

Ihr Weg in die Pflege






- Sie interessieren sich für eine Tätigkeit in der Pflege?
- Sie betreuen pflegebedürftige Menschen?
- Sie haben Lust auf etwas Neues?

Dann ist das genau das Richtige für Sie:

Ausbildung
Pflegefachmann/frau 3-jährig und
Pflegefachhelfer/in 1-jährig

Beginn 1. September 2024

Schulung oder **Fortbildung**
an der: **BRK Pflegeschule Untermain**

Worauf warten Sie noch?



Informationen und Anmeldung unter:
BRK Pflegeschule Untermain
Krankenhausstr. 50, 63906 Erlenbach
☎ 093 72/ 61 29

BRK Pflegeschule Untermain www.brk-pflegeschule-untermain.de info@pflegeschule-untermain.brk.de



AC BAU GmbH

Wir suchen w/m/d

MAURERMEISTER/ VORARBEITER/POLIER

Ihr Profil:
Abgeschlossene handwerkliche Berufsausbildung, mehrjährige Berufserfahrung, Leitungserfahrung, Führerschein mind. Klasse BE.

Aufgaben:
Disposition von Personal, Geräten und Baustoffen. Einweisung und Überwachung der Bauarbeiten. Ansprechpartner vor Ort für Auftraggeber, Lieferanten, etc. Teilnahme an Baubesprechungen. Erstellen von Aufmaßen

- ✓ flexible Arbeitszeiten
- ✓ 30 Tage Urlaub
- ✓ faire Bezahlung
- ✓ Weiterentwicklungsmöglichkeiten
- ✓ abwechslungsreiche Tätigkeiten
- ✓ arbeiten mit modernsten Maschinen

Bewerben Sie sich jetzt: einfach anrufen oder persönlich vorbeischauen.
Wir freuen uns auf Sie!

AC Bau GmbH, Ohrnbachtalstraße 7, 63937 Weckbach, 093 73/2064 765
info@ac-immobau.de, www.ac-immobau.de





Zeit unter Kontrolle haben

Personalplaner (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

- Koordination der Personaleinsatzplanung
- Unterstützung der Maschinen- und Anlagenfahrer bei der Urlaubsplanung
- Verbesserung des internen Informationsflusses zwischen allen Hierarchieebenen

Ihr Profil:

- Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung im technischen oder kaufmännischen Bereich
- Mehrjährige Berufserfahrung auf dem Gebiet der Personaleinsatzplanung
- Teamfähig, Kommunikations- und Organisationsstark
- Strukturierte und selbstständige Arbeitsweise



Details & Informationen auf:
www.fripa.de

STELLENANZEIGEN

DEIN TRAUMJOB
auf meine-news.jobs

- ✓ Vollzeit
- ✓ Teilzeit
- ✓ Ausbildung



Angebote

LKW-Fahrer/-in in VZ/ unbefristet mit Baustellenerfahrung ab sofort gesucht. Bei Interesse melden Sie sich bitte ☎ 06022 38379 oder per E-Mail info@baggerbetrieb-giegerich.de. Mehr Infos über uns: www.volker-giegerich.de

Putzfee / Putzfrau für Privathaushalt in Großheubach gesucht. Tel. 01636105718

HAUSHALTSHILFE DRINGEND gesucht! 1-Mann-Haushalt in Mil. Ich suche eine Hilfe für den Haushalt die auch einkauft. Die Zeit ist frei einteilbar! Wieviel und wieoft, muss man sehen! Top-Entlohnung. 015223427434

Kaufmännischer Mitarbeiter m/w/d

in Teil-/Vollzeit
ab sofort gesucht



Lindenstraße 27
63906 Erlenbach
Tel. 093 72/93 92 66 10
E-Mail: m.oettinger@elektro-dialog.de

SUCHE HILFE

für Haushalt und leichte Gartenpflege in Miltenberg, 4 – 6 Std./Woche

Anfragen bitte unter 01 71/6 56 70 43

Schicken Sie bitte **Antworten** auf **Chiffre-Anzeigen** mit Angabe der Chiffre-Nummer an:
news verlag | Brückenstr. 11 | 63897 Miltenberg | info@news-verlag.de



BACHMANN, HANSEN, SCHUHMANN & PARTNER
Partnerschaft mbB

RECHTSANWÄLTE • FACHANWÄLTE
ASCHAFFENBURG • KLINGENBERG

Wir suchen spätestens zum 01.09.2024 Unterstützung für unseren Standort in Klingenberg am Main

**Auszubildende (m/w/d) zur
Rechtsanwaltsfachangestellten**

Suchst Du eine Ausbildungsstelle, bei der Dich von Anfang an ein verantwortungsvoller Tätigkeitsbereich erwartet und Du schnell eingearbeitet wirst in alle Aufgabengebiete einer Rechtsanwaltsfachangestellten, dann komm in unser Team.

Gerne freuen wir uns auf Deine aussagekräftige Bewerbung entweder per Post an unseren Standort in
63911 Klingenberg, Hauptstraße 3
oder per E-Mail an **michael.pfeffer@rae-bachmann-hansen.de**.

Kapuzinerplatz 1 | 63739 Aschaffenburg | Telefon 0 60 21 / 38 67 130
E-Mail: kanzlei@rae-bachmann-hansen.de | www.rae-bachmann-hansen.de
Zweigstelle Klingenberg | Hauptstraße 3 | 63911 Klingenberg
Telefon: 0 93 72 / 30 98 | E-Mail: michael.pfeffer@rae-bachmann-hansen.de

STELLENANZEIGEN



**Wir suchen ab sofort (m/w/d)
Zimmer-/Reinigungskraft/
Servicekräfte**

Minijob auf 538-€-Basis/Teilzeit

Hotel/Restaurant Miltenburg

Mainstraße 77 | 63897 Miltenberg | Tel. 093 71/27 33
Fax 093 71/8 02 27 | info@hotel-miltenburg.de



**Sie lieben Autos genauso wie wir
und haben eine Leidenschaft für Kundenservice?
Dann werden Sie Teil unseres Teams als**

Serviceberater (m/w/d) in Vollzeit

Jessel-Miltenberg ist autorisierter Citroen- und Peugeot-Vertragspartner. Seit 65 Jahren sind wir mit dem Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen sowie sämtlichen Serviceleistungen für unsere Kunden da.

Ihre Aufgaben:

- Professionelle Betreuung und Beratung unserer Kunden im Service
- Kalkulation von Unfallschäden
- Koordination von Terminen sowie Organisation von Servicearbeiten
- Enge Zusammenarbeit mit dem Werkstattteam, um optimale Kundenzufriedenheit zu gewährleisten

Ihr Profil:

- Technisches Verständnis sowie Kenntnisse im Bereich Diagnose und Reparatur von Fahrzeugen
- Teamfähigkeit, Engagement, Freundlichkeit sowie serviceorientiertes und kompetentes Auftreten gegenüber Kunden
- Führerschein Klasse B
- Serviceberater-Weiterbildung wünschenswert

Was erwartet Sie:

- Eigenverantwortliches Arbeiten
- Kontinuierliche Weiterbildungsmöglichkeiten
- 30 Tage Urlaub
- Urlaubsgeld, Weihnachtsgeld sowie vermögenswirksame Leistungen
- Ein familiäres Team, das gemeinsam mit Ihnen erfolgreich sein möchte

Wir bieten Ihnen eine interessante und verantwortungsvolle unbefristete Tätigkeit in einem inhabergeführten Familienunternehmen und freuen uns auf Ihre Bewerbung unter bewerbung@jessel-miltenberg.de



63897 Miltenberg-Breitendiel, Odenwaldstraße 2
Telefon (09371) 40 38-0, Telefax (09371) 40 38-28

www.jessel-miltenberg.de



Lust auf anspruchsvolle Software?

ITL ist Anbieter einer Speziallösung für die Versicherungsbranche und das Assistancesgeschäft. Namhafte Unternehmen in Deutschland und der Schweiz nutzen unsere Software im täglichen Einsatz. Für ein neues Projekt suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

Java und JavaScript Entwickler (m/w/d)

- Sie besitzen ausreichend Programmiererfahrung, um Aufgaben selbstständig umzusetzen.
- Sie verfügen über viel Engagement und einer strukturierten Vorgehensweise.
- Sie scheuen nicht den direkten Kontakt zu den Fachbereichen unserer Kunden.

Wir bieten:

- Eigenständiges Arbeiten bei wachsender Verantwortung in einem kleinen Team.
- Die Möglichkeit eines hohen Home-Office Anteils.
- Vielseitige Aufgabenstellungen in einem sehr interessanten Anwendungsgebiet.

Eine der Verantwortung entsprechende Vergütung und 30 Tage Urlaub sind selbstverständlich.

Interesse? Dann senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen unter Angabe des frühesten Eintrittstermins und Ihrer Gehaltsvorstellung als Mail an Herr Wolfgang Reichert:

w.reichert@itlsoftware.de

Unternehmerzentrum Miltenberg

ITL Software GmbH, Auweg 27, 63920 Großheubach - www.itlsoftware.de



Mitarbeiter Montage/Lagerorganisation (m/w/d)

in einem familiengeführten Unternehmen für Komponenten im Maschinenbau

Ihre Aufgaben

- Montage der kompletten Produktpalette
- Funktions- und Qualitätskontrolle unserer Produkte
- Einlagern von Teilen
- Kommissionieren der Produktionsaufträge
- Buchung im Warenwirtschaftssystem

Ihre Qualifikation

- Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung im Metallbereich
- Erfahrungen im Bereich Vakuumtechnik (Rohrleitungsbau) wünschenswert
- Hohe Eigeninitiative
- Flexibel, teamfähig, belastbar

Das erleben Sie bei uns

Eine unbefristete, sichere Arbeitsstelle in einem zukunftsorientierten Unternehmen. Freiraum für selbständiges Arbeiten, innovative Herangehensweisen und spannende Projekte. Angenehmes Arbeitsklima, flexible Arbeitszeiten und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns, Sie kennen zu lernen. Bitte senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen mit Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und dem frühestmöglichen Eintrittstermin in PDF-Form zu.

JAKOB Vakuumtechnik GmbH | Daimler Ring 42 | 63839 Kleinwallstadt
Tel. 06022/2208-37 | E-Mail: bewerbung@jakobvakuumtechnik.de



Neu! Kreis Miltenberg Digital



Aktuelles aus dem
Kreis Miltenberg
auf einen Klick!



www.meine-news.de/kreismiltenbergdigital

STELLENANZEIGEN

Weitere Stellenangebote auf www.meine-news.jobs


Fripa
Immer eine Lage besser

Kreativität und Knowhow

Produktmanager (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

- Entwicklung und Umsetzung von Produktkonzepten zur Erschließung neuer Märkte, Kundengruppen und Vertriebswege
- Betreuung und Weiterentwicklung der etablierten Marken- und Handelsmarkenprodukte
- Prozesssichere Umsetzung von Markt-, Kunden- und unternehmensinternen Anforderungen
- Kontinuierliche Beobachtung und Analyse der Märkte

Ihr Profil:

- Wirtschaftswissenschaftliches Studium mit einschlägigem Schwerpunkt oder vergleichbare Qualifikation
- Erste Erfahrungen im Produktmanagement
- Kreative/r Innovationstreiber/-in
- Starke Ergebnisorientierung sowie beharrliche und langfristige Zielverfolgung

Details & Informationen auf: www.fripa.deFripa Papierfabrik Albert Friedrich KG - 63897 Miltenberg - Tel.: (09371) 502-545 - E-Mail: personal@fripa.de**meine-news.de-Beitrag** » Katarina Martino aus Großwallstadt**2. Lernraum „Resilienz in der Arbeitswelt“: Jetzt anmelden!**

Die aktuelle wirtschaftliche Entwicklung stellt vielfältige und teils neue Aufgaben an Unternehmen, Arbeitgeber:innen und Arbeitnehmer:innen. Fachkräftemangel, Digitalisierung sowie schnelle Veränderungen führen zu stetig steigenden Herausforderungen. Gleichzeitig wird eine langfristige Planung immer schwieriger. Dabei übersteigen die Anforderungen oftmals die aktuellen Ressourcen wie Personal, Zeit, Budget oder auch Wissen. Angesichts knapper werdender Ressourcen und kontinuierlich steigender Anforderungen an Unternehmen und ihre Führungskräfte ist ein effizientes Ressourcenmanagement von entscheidender Bedeutung. Wie Sie trotz immer knapper werdender Ressourcen Aufgaben mit Gelassenheit meistern können, erfahren Sie im 2. Lernraum „Resilienz in der Arbeitswelt“ am 19. März 2024 (13.30 – 17 Uhr) im Bürgerzentrum Elsenfeld. Im Rahmen der Veranstaltung lernen Sie, was unter inneren und äußeren Ressourcen verstanden wird und

welche Ressourcen in einer sich stetig wandelnden Welt als wichtige Future-Softskills gelten. In darauffolgenden Sessions stärken und trainieren Sie einige dieser Kompetenzen in Kleingruppen und sammeln spannende Ansätze für den Transfer in den beruflichen Alltag. Anregende Diskussionen mit den Resilienz-Experten sowie Networking kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Die interaktive Veranstaltung wird ausgerichtet von der Regionalen Fachkräfteallianz Bayerischer Untermain und richtet sich an Führungskräfte, Personalverantwortliche sowie Arbeitnehmervertreter:innen in der Wirtschaftsregion Bayerischer Untermain. Das Anmeldeformular sowie weitere Informationen zum Veranstaltungsprogramm finden Sie unter www.fachkraefte-untermain.de. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/167935**meine-news.de-Beitrag** » Landratsamt Miltenberg**Ehrenamtliche können sich um Engagiert-Preis bewerben**

Das Bayerische Staatsministerium „Herz“ und „Mut“ verliehen (jedes Innern, für Sport und Integration verleiht auch im Jahr 2024 über hinaus gibt es einen „Sonderpreis Staatsminister“.

Bewerben können sich alle ehrenamtlich Tätigen in Bayern. Eine kurze und aussagekräftige Darstellung des Engagements genügt, die per E-Mail an wirfuerandere@stmi.bayern.de zu senden ist.

Der Preis wird in den Kategorien „Ausdauer“, „Feuer & Flamme“,

Bewerbungsschluss ist Mittwoch, 10. April, die Preisverleihung findet am Samstag, 13. Juli, in der BMW-Welt München statt. Weitere Informationen im Internet unter www.wirfuerandere.de.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168562

» Recruitingstrategie des News Verlags war für unser Unternehmen ein voller Erfolg «

„In unserem Unternehmen waren drei unterschiedliche Stellen zu besetzen. Der News Verlag hat uns zu den Möglichkeiten einer passenden Recruitingstrategie gut beraten, sinnvolle Vorschläge geliefert und ein passendes Angebot erstellt.“

Die Kombination aus Printanzeige, Onlineveröffentlichungen und einer gezielten Social-Media-Kampagne war ein voller Erfolg, sodass wir passende Bewerbungen erhielten und alle unsere Vakanzen zeitnah besetzen konnten. Im Bereich Recruiting können wir die News Gruppe jedem empfehlen.“



Heinrich M. Seuffert, Geschäftsleitung
HMS-HOLZ GmbH, Kleinwallstadt

Gerne unterstützen wir auch Sie.

Vereinbaren Sie unter **09371/955-136**

Ihren persönlichen Beratungstermin.



Menschen erreichen

News Verlag GmbH & Co. KG
Brückenstraße 11
63897 Miltenberg
www.news-verlag.de
www.meine-news.de

meine-news.de-Beitrag »

Petra Münzel aus Erlenbach

Frühjahrsempfang von Bündnis 90/DIE GRÜNEN

Der Ortsverband Erlenbach und der Kreisverband Miltenberg laden sehr herzlich ein zum Frühjahrsempfang. Es sprechen Gisela Sengl, Landesvorsitzende und Jens Marco Scherf, Landrat. Anmeldung erbeten unter anmeldung@gruene-miltenberg.de
Diese Veranstaltung finden Sie auf www.meine-news.de/event/70090

3. März 2024
11:00 Uhr
Foyer der Frankenhalle,
Dr. Vits-Straße 10,
63906 Erlenbach



Deine Heimatregion im
Mittelpunkt auf
[www.meine-news.de/
kreismiltenbergdigital](http://www.meine-news.de/kreismiltenbergdigital)

meine-news.de-Beitrag »

Heribert Wolf aus Laudenbach

Klimawandel im Desinformationszeitalter

In dem Vortrag gehen wir darauf ein, wie falsche Informationen die Diskussionen über den Klimawandel beeinflussen und verfälschen. Erfahren Sie, wie gezielt eingesetzte Falschnachrichten durch wohlorganisierte Gruppen verbreitet werden, um Gespräche zu verwirren und Maßnahmen gegen den Klimawandel zu behindern. Wir erklären, wie solche Fehlinformationen unsere unbewussten Neigungen und Vorlieben ansprechen, um zu erreichen, dass manche Menschen den Klimawandel nicht ernst nehmen oder sogar abstreiten. Außerdem beleuchten wir, wie neueste Computer-Techniken im Internet und in sozialen Netzwerken dazu beitragen, dass besonders streitbare Themen mehr Aufmerksamkeit erhalten, was die Gesellschaft weiter spaltet.

Diese Veranstaltung finden Sie auf www.meine-news.de/event/70309



Gerhard Eilbacher

3. März 2024
17:00 Uhr
Feuerwehrhaus,
Miltenberger Str. 21,
63925 Laudenbach

STELLENANZEIGEN



Sachbearbeiter / Fachbetreuer Mobility (m/w/d)
Freudenberg (PLZ: 97896) | Voll- oder Teilzeit | ab sofort

Ihr Aufgabenbereich:

Vertragsbetreuung
Zu Ihren Kern-Aufgaben gehört die vollumfängliche Bearbeitung aller Vertragsprozesse im Bereich KFZ-/Flotten-Versicherung.

Datenerfassung und -pflege
Die akkurate Pflege unserer Kundendaten ist das A&O.

Administrative Aufgaben
Sie gewährleisten eine kundenorientierte, wirtschaftliche und effektive Abwicklung von Vorgängen und sind dabei eine lösungsorientierte Schnittstelle zwischen Kunden und Versicherungsunternehmen.

Ihre Qualifikation:

Kaufmännische Ausbildung
Sie haben eine abgeschlossene, versicherungsspezifische oder kaufmännische Ausbildung absolviert und Interesse, sich in der Versicherungsbranche fortzubilden.

Teamfähigkeit und Einsatzbereitschaft
Wir sind keine One-(wo)man-Show, nur im Team können wir erfolgreich sein.

Sehr gute EDV-Kenntnisse
Egal ob Word, Excel oder PowerPoint – die Standard-Programme beherrschen Sie aus dem Effeff.

Ihr Kontakt zu uns
Thomas Diwersi

Bitte bewerben Sie sich unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und des möglichen Eintrittstermins per E-Mail über info@hausverwaltung-td.de

Das sind wir:

Wir, die **Handelsvertretung Thomas Diwersi**, betreuen unsere Kunden seit über 30 Jahren.

Wir betreuen unsere Kunden in einem ganzheitlichen Ansatz und suchen Sie zur Verstärkung unseres Teams. Durch unser „**People First**“-Prinzip stehen die Mitarbeitenden bei uns an erster Stelle. Wir fördern fachliche Expertise in gleichem Maß wie unseren Teamgeist und setzen auf langfristige Beziehungen.



Wir sind eine überregional tätige Steuerberatungsgesellschaft mit Hauptsitz in Miltenberg.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir

Steuerfachangestellte m/w/d

Ihr Profil:

- abgeschlossene Ausbildung zum Steuerfachangestellten
- fundierte Kenntnisse in der Finanz-, Lohnbuchhaltung, Erstellung von Jahresabschlüssen und Steuererklärungen
- DATEV-Kenntnisse wünschenswert

Das bieten wir Ihnen:

- eigenverantwortliches Arbeiten und Betreuung von Mandanten unterschiedlichster Branchen
- praxisnahe Fortbildungen
- moderner Arbeitsplatz
- engagiertes und motiviertes Team

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.



Steingaesserstr. 17
63897 Miltenberg
E-Mail: stb@schulz-arnheiter.de
www.schulz-arnheiter.de

DEIN TRAUMJOB
auf meine-news.jobs

- ✓ Vollzeit
- ✓ Teilzeit
- ✓ Ausbildung

Wir suchen einen
schlaun Kopf
als **AZUBI**

- + ORGANISIEREN ist deine Stärke?
Du arbeitest gerne IM TEAM, GENAUIGKEIT ist dein Ding, du bist NEUGIERIG auf Officeprogramme?
Du möchtest ORGANISIEREN, dass unsere Zeitungen unsere Leser erreichen, unsere Verteiler ihre LOHNABRECHNUNG erhalten und außerdem Rechnungen in der FINANZBUCHHALTUNG erfassen?

Dann werde

Kaufmann/-frau w/m/d
für **Büromanagement**

Ausbildungsbeginn
September 2024

Schnell sein lohnt sich!
Ausbildungsbeginn auch kurzfristig möglich!



- + Schicke Deine aussagekräftige Bewerbung bis 22. März 2024 per E-Mail an: Herrn Hans-Peter Kuran, Brückenstr. 11, 63897 Miltenberg hans.peter.kuran@news-verlag.de



News Verlag GmbH & Co. KG
www.news-verlag.de

STELLENANZEIGEN

Weitere Stellenangebote auf www.meine-news.jobs

www.fripa.de



#lustaufzukunft

#ausbildungbeifripa

Jetzt für 2024 bewerben!

- Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- Papiertechnologe (m/w/d)
- Dualer Student Onlinemedien DHBW (m/w/d)

Bewerbungen bitte online über unser Bewerbungsformular oder per E-Mail im PDF-Dateiformat an personal@fripa.de senden.

Fripa Papierfabrik Albert Friedrich KG · Großheubacher Str. 4 · 63897 Miltenberg · Telefon: (09371) 502-545
E-Mail: personal@fripa.de




meine-news.de-Beitrag »

Landratsamt Miltenberg
Kostenlose Online-Veranstaltungsreihe: „Im Job bleiben – wie das Integrationsamt Krebserkrankte unterstützen kann“

Für Krebspatientinnen und -patienten und alle am Thema Interessierten Vortrag mit Diskussion „Im Job bleiben – wie das Integrationsamt Krebserkrankte unterstützen kann“ am 7. März von 16 bis 18 Uhr.

16.00 Uhr Begrüßung

Dr. Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes, DKFZ

16.05 Uhr Fragen rund um das Thema Schwerbehinderung bei Krebs
Carmen Flecks, Volljuristin, Krebsinformationsdienst, DKFZ Fragen aus dem Publikum

16.20 Uhr Was kann das Integrationsamt für Krebserkrankte leisten?
Nadine Bellemann, Fachberaterin für Kündigungsschutz und Begleitende Hilfen im Arbeitsleben, KVJS Integrationsamt Karlsruhe Fragen aus dem Publikum

18.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Hier geht es zur Anmeldung: <https://indico.dkfz.de/event/898/>
Aus Urheberrechtsgründen kann diese Veranstaltung nicht aufgezeichnet werden. Die Präsentationen werden im Anschluss an die Veranstaltung auf der Website zur Verfügung gestellt.

Technische Voraussetzungen: Zur Durchführung der Veranstaltung verwenden wir das Videokonferenzsystem Zoom. Für die Teilnahme benötigen Sie Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet mit einem Lautsprecher und eine stabile Internetverbindung. Eine Kamera und ein Mikrofon sind optional, aber nicht zwingend erforderlich. Nachdem Sie Ihre Anmeldung bestätigt haben, erhalten Sie ein bis zwei Tage vor der Veranstaltung den Zugangslink zur Online-Veranstaltung.

Der Krebsinformationsdienst ist ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums für Krebspatientinnen und -patienten, ihre Familien und Freunde sowie für alle Ratsuchenden. Ärztinnen und Ärzte beantworten kostenlos alle Fragen zum Thema Krebs in verständlicher Form und auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

Sie erreichen uns telefonisch unter 062 21/4 203040, per E-Mail (krebsinformationsdienst@dkfz.de) und auch im Chat (<https://www.krebsinformationsdienst.de/chat.php>). Auch die Webseite des Forschungszentrums, www.krebsinformationsdienst.de, bietet verlässliche Informationen zu Krebs sowie Adressen und Links zu weiteren qualitätsgesicherten Angeboten.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168379



Seit 75 Jahren entstehen bei OWA einzigartige Deckensysteme, die nachhaltig für mehr Sicherheit und Wohlbefinden sorgen. In unserem international agierenden Familienunternehmen profitieren Sie von einem zeitgemäßen Arbeitsumfeld mit flachen Hierarchien und individuell ausgerichteten Entwicklungsprogrammen.

OWA

Fach- und Führungskräfte (m/w/d)
zum nächstmöglichen Termin:

Gewerblich-technischer Bereich

- Elektroniker für Betriebstechnik

Kaufmännischer Bereich

- Teamleiter Finanzbuchhaltung

- Customer Service Specialist DACH

Auszubildende/Duale Studenten (m/w/d)
zum 1. September 2024:

Gewerblich-technischer Bereich

- Maschinen- und Anlagenführer

- Elektroniker für Betriebstechnik

- Industriemechaniker

Kaufmännischer Bereich

- Fachlagerist

Duales Studium

- Bachelor of Arts (DH) - BWL-Industrie

Alle Informationen und die Möglichkeit zur Onlinebewerbung unter www.owa.de/karriere

STELLENANZEIGEN



Walter & Stefan

Malergeschäft
Schork GmbH

Wir suchen als Verstärkung für unser Team

- **Malergesellen** m/w/d
- **Auszubildende** m/w/d als Maler und Lackierer
- **Bauhelfer** m/w/d

Wir bieten:

- Übertarifliche Bezahlung
- Flache Hierarchien
- Weihnachtsgeld
- 30 Tage Urlaub

Wir sind ein Familienunternehmen in der 5. Generation und führen regional Verputz-, Anstrich- und WDVS-Arbeiten aus.

Auskünfte: **Tel. 0172-591 87 82**

www.malergeschäft-schork.de

Wir suchen:

Bereichsleiter in der Gebäudereinigung (m/w/d)

Ihre Qualifikationen:

- Sie verfügen über praktische Erfahrung als Bereichsleiter
- Idealerweise haben Sie eine abgeschlossene Ausbildung als Gebäudereiniger oder eine vergleichbare Qualifikation bzw. Berufserfahrung im Bereich Dienstleistung, insbesondere Gebäudedienstleistung
- Sie übernehmen gerne Verantwortung und haben Freude am Umgang mit Menschen sowie der Führung und Anleitung Ihrer Mitarbeiter
- Sie arbeiten eigenverantwortlich, selbstständig, strukturiert und besitzen gute Kenntnisse in MS-Office sowie einen gültigen PKW-Führerschein
- Ein seriöses und freundliches Auftreten beim Kunden sowie Teamfähigkeit runden Ihr Profil erfolgreich ab

Wenn Sie Interesse an dieser Aufgabe haben, freuen wir uns auf Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen z. Hd. Herrn Klapper



63820 Großheubach
 Industriestraße 27
 Tel. 093 71 - 65779
www.cs-mil.de

**Notare Dr. Stefan Gutheil und Johannes Schwarzmann**

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams einen motivierten

Mitarbeiter (m/w/d)

der unsere **Buchhaltung** ab sofort in Teilzeit/Vollzeit tatkräftig unterstützt.

Wenn Sie ...

- Erfahrungen in der Buchhaltung haben
- eine sorgfältige und gewissenhafte Arbeitsweise mitbringen
- gerne in einem Team von motivierten Mitarbeitern arbeiten

... und Lust darauf haben, ...

notarspezifische Buchhaltungstätigkeiten, die wir Ihnen gerne beibringen, auszuführen,

... dann möchten wir Sie gerne kennenlernen.

Wir bieten Ihnen im Gegenzug ...

- eine angenehme Arbeitsatmosphäre mit moderner Büroausstattung
- eine attraktive Vergütung bei geregelten Arbeitszeiten
- ein Team, bei dem kollegialer Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen
- betriebliche Gesundheitsförderung (Massagen) und
- einen sicheren Arbeitsplatz in einer verlässlichen Branche.

Bei Interesse schicken Sie bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen an:

Notare Dr. Stefan Gutheil und Johannes Schwarzmann
 Burgweg 31, 63897 Miltenberg, info@notare-miltenberg.de

MITARBEITER w/m/d IM VERKAUF

für die Betreuung von Bestandskunden
und zur Neukundengewinnung

in Teilzeit gesucht.

+++ Deine neuen Kollegen/innen freuen sich auf Dich! +++

Seit über 35 Jahren bringen wir höchst werbewirksame Printmedien wie das Wochenblatt und das Schaufenster im Landkreis Miltenberg auf den Markt. Wir sind zudem die Herausgeber der Lifafß-Säule Buchen und des Online-Portals meine-news.de. Mehr als 60 MitarbeiterInnen und über 450 VerteilerInnen stehen für den Erfolg unserer Kunden ein.

Wir suchen Dich zur Unterstützung unseres Verkaufsteams, um auf Deine sympathische Art unser Team zu bereichern und unsere Kunden von unseren Produkten zu begeistern.

Worum es geht?

Wir bieten unseren Kunden die passenden Werkzeuge, um ihre Angebote und Dienstleistungen zu bewerben und um neue Mitarbeiter oder Auszubildende zu finden. Von der klassischen Stellenanzeige in unseren Printausgaben (so wie hier) bis zu verschiedenen Onlineprodukten, Social-Media-Kampagnen – Dreh, Schnitt und Veröffentlichung von Imagefilmen – Programmierung von Karriere-Webseiten.

Klingt spannend? Ist es auch!

Du hast...

- ... idealerweise Verkaufserfahrung und der Umgang mit Kunden liegt Dir am Herzen?
- ... gute Kenntnisse in den MS-Office-Programmen?
- ... die Fähigkeit, Menschen für Dich zu gewinnen und kannst überzeugend argumentieren?
- ... ausgeprägte Kommunikationsfähigkeiten, Kreativität und Durchsetzungsvermögen?

Du suchst...

- ... eine langfristige Beschäftigung?
- ... ein kollegiales, modernes Umfeld und nette Kollegen/innen?
- ... Freiraum für kreative Ideen?
- ... eine kompetente Einarbeitung?
- ... die Möglichkeit der beruflichen Weiterentwicklung?



Wir freuen uns auf Deine Bewerbung

per E-Mail an bewerbung@news-verlag.de

Dein Ansprechpartner ist unser Verkaufsleiter Bernd Hoffmann.



news verlag
Erfolg gestalten



meine-news.de-Beitrag » Karlheinz Paulus aus Mainbullau

Klimaneutrales Bayern 2040 – Ärmel hochkrepeln, aber zackig

Detlef Fischer, Hauptgeschäftsführer und Mitglied des Vorstandes Verband der Bayerischen Energie- und Wasserwirtschaft e.V., referierte auf Einladung der Energiegenossenschaft Untermain darüber, was für ein klimaneutrales Bayern bis 2040 zu tun ist. Er führte aus, was alles zu tun ist und welche Auswirkungen dies auf uns, unseren Heizungskeller, unser Auto, unsere Industrie und unseren Urlaub hat. Viele Bereiche des täglichen Lebens sind durch Energiewende betroffen. Bayern soll bis spätestens 2040 klimaneutral sein, so das erklärte Staatsziel im Bayerischen Klimaschutzgesetz. Die Volkswirtschaft muss bis dahin so umgebaut sein, dass keine klimaschädlichen Gase wie Kohlendioxid (CO₂) mehr in die Atmosphäre ausgestoßen werden.



Am 15.04.23 ist das letzte Kernkraftwerk in Bayern vom Netz gegangen. Er führte aus, dass ganz egal, wie man zur Kernkraft stehen mag, sie steht uns in Deutschland bis 2040 nicht zur Verfügung, von der Kernfusion mal ganz zu schweigen. Wir verfügen weder über die technischen Möglichkeiten und Strukturen noch über das entsprechend qualifizierte Personal für diese Technologien. „Was man im Falle der Kernkraft 20 Jahre lang demontiert hat, kann man nicht einfach auf Knopfdruck am besten noch zum Nulltarif wiederherstellen“, sagte Detlef Fischer,

Hauptgeschäftsführer des Verbandes der Bayerischen Energie- und Wasserwirtschaft e.V. – VBEW. Das Abscheiden und unterirdische Speichern von CO₂ ist in Deutschland nur zu Testzwecken erlaubt. Aus dieser Logik heraus bleiben im Grunde nur die erneuerbaren Energien, um Bayern ab 2040 mit Energie zu versorgen. Das gilt in letzter Konsequenz auch für alle nach 2040 importierten Energieträger. Nur ein massiver Ausbau von Fotovoltaik und Windkraft kann unser Energieproblem helfen zu lösen.

Der VBEW hat seine Positionen zur Energieversorgung mit erneuerbaren

Energien geschärft. In der aktualisierten Fassung wird das notwendige Zusammenwirken aller erneuerbaren Energieträger und energieverbrauchenden Sektoren zu einem volkswirtschaftlich sinnvollen Energieversorgungssystem betont. Wie bisher auch, hilft ein breiter Energieträgermix bei den erneuerbaren Energien die Versorgungssicherheit möglichst wirtschaftlich zu gewährleisten. Wasserkraft, Sonnen- und Windenergie, Biomasse, Geothermie und Umweltwärme müssen in Zukunft die Energieversorgung sicherstellen. Damit der aus erneuerbaren Energien erzeugte Strom möglichst ohne Umwandlungsverluste direkt zum Verbraucher kommt, ist der massive Ausbau der Übertragungs- und Verteilernetze in Deutschland und Bayern notwendig. Zusätzlich werden Speicher und CO₂-neutrale Kraftwerke benötigt, die immer dann die Versorgung sicherstellen, wenn die Erneuerbaren nicht genug Energie direkt bereitstellen.

Wasserstoff kann zum Gamechanger für die Energiewende werden und neue Möglichkeiten insbesondere zur mittel- und langfristigen Stromspeicherung schaffen sowie in allen Verbrauchsbereichen Lösungen bereitstellen, in denen die Elektrifizierung nicht sinnvoll möglich ist.

Lesen Sie den vollständigen Beitrag auf www.meine-news.de/168508

meine-news.de-Beitrag » Chantal Radeck aus Elsenfeld

Campplätze frei im Circus Blamage

Liebe Artistinnen und Artisten oder die, die es werden möchten, es gibt noch freie Plätze in den beiden Ostercircuswochen! Es können sich alle Kinder und Jugendlichen (auch Nichtmitglieder) ab dem 3. Schuljahr anmelden, auch wenn sie erst acht Jahre alt sind.

Hier die wichtigsten Informationen:

Ostern I: 25. – 30.03.2024 in Wörth am Main auf dem Circusplatz, Montag – Donnerstag, jeweils von 14 bis 18 Uhr, Samstag von 10 bis ca. 22.30 Uhr. Die Circuswoche ist ohne Übernachtung! Karfreitag (29.04.) findet kein Training statt. Vorstellungen: Samstag, 30.03.2024 – 15 und 19 Uhr

Ostern II: 02. – 06.04.2024 in Wörth am Main auf dem Circusplatz, Dienstag – Freitag jeweils von 14 bis 18 Uhr, Samstag von 10 bis ca. 22.30 Uhr. Die Circuswoche ist ohne Übernachtung! Vorstellungen: Samstag, 06.04.2024, 15 und 19 Uhr.

Preise: Mitglieder mit Familienermäßigung: 45 Euro, Mitglieder ohne Familienermäßigung: 50 Euro, Nichtmitglieder mit Familienermäßigung: 49,50 Euro, Nichtmitglieder ohne Familienermäßigung: 55 Euro.

Bitte beachtet folgende Hinweise zur Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung erfolgt nur per Post an: Circus Blamage, Meisenweg 7, 63820 Elsenfeld. Telefonische Anmeldungen oder Anmeldungen per Mail können wir aus organisatorischen Gründen nicht annehmen.

WICHTIG: Das Anmeldeformular wird dieses Jahr online ausgefüllt. Trotzdem muss man die Anmeldung anschließend ausdrucken, unterschreiben und per Post einsenden. Eine genaue Beschreibung des Anmeldevorgangs sowie einen Link zu den Teilnahmebedingungen und den Datenschutzbestimmungen findest du, wenn du auf den Link klickst.

Hier geht es direkt zum digitalen Anmeldeformular: <https://circus-blamage.de/campmeldung/> Der Circus Blamage freut sich auf viele junge Artist:innen.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168532



Training im Circus Blamage

meine-news.de-Beitrag » Stadtbücherei Miltenberg

„Lesestart 1-2-3“ in der Stadtbücherei Miltenberg

Vorlesen vermittelt Kindern Freude an Büchern und bietet eine wunderbare Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen. Sich zusammen auf die Couch kuscheln, ein Buch anschauen und einer spannenden Geschichte lauschen – neben allen Vorteilen für Entwicklung und Lernen vermittelt Vorlesen das Gefühl von Geborgenheit, beflügelt die Fantasie und schafft Ruheasen im oft hektischen Alltag.



Auch die Stadtbücherei Miltenberg unterstützt dieses Leseförderprogramm und freut sich auf viele kleine Besucherinnen und Besucher, denen sie das Buchgeschenk überreichen darf. Es ist keine Anmeldung erforderlich – einfach vorbeikommen und abholen! Wer weitere Ideen zum Vorlesen sucht, kann sich natürlich gerne beraten lassen oder einfach im umfangreichen Angebot an Bilder- und Vorlesebüchern stöbern. Für Kinder bis 14 Jahre ist die Nutzung der Stadtbücherei übrigens kostenfrei und erfordert nur eine Anmeldung für die Ausleihe.

Das bundesweite Programm „Lesestart 1-2-3“ wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert und von der Stiftung Lesen durchgeführt. Ziel ist es, auf die Bedeutsamkeit des Vorlesens aufmerksam zu machen und Anregungen zu schaffen. Dazu werden in Partner-Bibliotheken kostenfrei Lese-Taschen an Dreijährige verteilt, die neben einem Bilderbuch auch viele mehrsprachige Vorlese-Tipps für Eltern & Co. beinhalten.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168526

Das gehört auf den Lehrplan!

Ausgabe 34 | Frühjahr 2024

AUSBILDUNG

REGION

ASCHAFFENBURG/ MILTENBERG

Kostenlos zum Mitnehmen

Ein Magazin zum Jobportal **meine-news.jobs**

Plus Ausbildungsangebote aus den Regionen: Main-Spessart, Bad Kissingen, Würzburg

Das neue Magazin für die Berufsorientierung ab nächster Woche in allen Schulen!

Jetzt schon online:



newsverlag
Erfolg gestalten

Brückenstraße | Miltenberg

KFZ-MARKT

Neu- und Gebrauchtfahrzeugmarkt

KLEINANZEIGEN



auto Schenk GmbH

Ihr kompetenter Partner mit persönlichem Einsatz

- TÜV + AU täglich
- Unfallinstandsetzung
- eigene Lackiererei
- VW-Service
- Inspektion
- Klima-Service
- MTM-Tuning
- Glasreparatur

www.auto-schenk-gmbh.de - Tel. 09371/2751

Miltenberger Str. 60
63920 Großheubach

- ANNAHMESTELLE -

ANKAUF VON BUNTMETALLEN

- Kupferkabel auch mit Ummantelung
- Kupfer
- Aluminium
- Späne
- Edelstahl
- Zink
- Schrott
- Messing
- Hartmetall

Jeden Samstag von 9 - 12 Uhr geöffnet
!!! Werktags gerne nach Termin, auch nach Feierabend !!!

Obernburger Straße 16, 63925 Laudenbach
(früheres Autohaus Link, im Ort)

Thomas Gerhardt
Metallhandel - Entsorgungen - Container
Tel.: 0 93 72 / 94 06 60

Flotter MINI zu verkaufen, Top-Zustand

Zulassung 15.12.2011, KM-Stand 128.000, Diesel 110 PS

Extras: Zentralverriegelung, Sitzheizung, Klimaautomatik, Schiebedach, elektr. Fensterheber, Multifunktionslenkrad, Sitzheizung, Xenonscheinwerfer, Nebelscheinwerfer, Harman Kardon-Anlage, inkl. Winterreifen, Allrad, sicher und zuverlässig

Preis 8.800 €

Zu besichtigen bei Auto Schenk, Großheubach, Miltenberger Straße 60, Tel. 09371/2751

Haus & Garten

STIHL Motorsäge gesucht, gerne auch älter und reparaturbedürftig. Tel.: 0160 - 8042699

STIHL Motorsäge gesucht, gerne älter und reparaturbedürftig. Tel: 0160 - 8042699

Brennholz Fichte trocken, 1m gespalten 80€/Ster, 33cm gesägt 85€/srm, 25cm 90€/srm. Abholung in Umpfenbach. Lieferung ab 3,5 Ster/srm gegen Aufpreis möglich. Tel: 01712333866

ALLES MUSS RAUS Furnierschichtplatten, Fenster für Frühbeet, Werkzeuge, Maschine, Kleisen, Gläser, Geschirr, Edelstahltablets, Küchenhilfen, u. v. m. >>>> Liste anfordern: Flohmarkt_Mil@t-online.de

Ankauf von Antiquitäten Und Kunst !!Möbel Gemälde Porzellan Krüge Bronze Figuren Musikinstrumente Uhren Zinn Silber Modeschmuck Briefmarken Münzen Sowie Komplette Nachlässe ! 06051/9071099 0172/4097614 !! Herr Schmitt

2 Jahre abgelagertes trockenes Brennholz
Buche, Fichte geschnitten
Fichte 1 Ster 90,- €
Buche 1 Ster 130,- €
H. Bauer
Tel. 0160/94780895

Fleißige Putzfee für privaten Haushalt in MIL gesucht. Tel 01590/4444042

Ankauf Schrott Und Metalle !! Kupfer Messing Kabel Kfz Batterien usw ! Wir erledigen Auch Entrümpelungen Und Entsorgungen Jeder Art . 0176/84824395

Achtung kaufe alte Näh und Schreibmaschinen Zinn Tafelsilber Porzellan alte Armband und Taschenuhren alte Bierkrüge Münzen sowie Schmuck tel 015737745363

Hobby Bastler !! Sucht Ältre Motorräder Mofas Mokick Quad usw Alter und Zustand Sind Egal Auch Ohne Schlüssel oder Papiere Bitte Alles Anbieten . 0176/64604756

MAIFAT

KFZ-Service

Meisterbetrieb für alle Marken

Siemensring 3
Kleinheubach
09371/5054370
maifat-kfz-service.de

IMPRESSUM

meine-news

schaufenster

Mit dem meine-news Wochenblatt 58.000 Exemplare Gesamtauflage

Herausgeber: Stefan Rüttiger und Charles Henri Rüttiger

Verlag: news verlag GmbH & Co. KG, Sitz: Miltenberg, Registergericht: AG Aschaffenburg HRA 5478; Persönlich haftende Gesellschafterin: News Direkt GmbH, Sitz: Miltenberg, Registergericht: AG Aschaffenburg HRB 13141, Geschäftsführer: Stefan Rüttiger, Charles Henri Rüttiger, Brückenstraße 11, 63897 Miltenberg, Telefon 09371/955-0, Fax 09371/955-155, E-Mail: info@news-verlag.de, Internet: www.news-verlag.de

Verlagsleitung: Stefan Rüttiger, Charles Henri Rüttiger

Auflage: Schaufenster Miltenberg: 25350 Exemplare, erscheint wöchentlich im Altlandkreis Miltenberg Wochenblatt Obernburg: 34900 Exemplare, erscheint wöchentlich im Altlandkreis Obernburg

Anzeigenschluss für Werbeanzeigen: Montag, 17 Uhr, Anzeigenschluss für Kleinanzeigen: Montag, 12 Uhr, kostenlose Veranstaltungshinweise Montag, 12 Uhr Gültig ist die Preisliste vom 01.12.2022

Anzeigenleitung: Bernd Hoffmann
E-Mail: anzeigenberatung@verkauf@news-verlag.de

Produktionsleitung: Ingrid Hornig

Redaktionsleitung: Sabine Rindfusser

Redaktion: Andrea Kaller-Fichtmüller, Liane Schwab, Katja Bergmann, Roland Schön Müller, Susanne Flicker
E-Mail: redaktion@news-verlag.de

Vertriebsleitung: Hans-Peter Kuran

Verteilung: kostenlos an alle Haushaltungen im Verteilgebiet durch eigene Verteilerorganisation – strenge Kontrollen. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Fotos, Unterlagen und Manuskripte übernimmt der Verlag keine Gewähr. Leserbriefe können nur mit Angabe des Namens und der vollständigen Adresse abgedruckt werden. Der Verlag behält sich Kürzungen bzw. Ablehnung vor.

Private Kleinanzeigen aufgeben unter: meine-news.de/kleinanzeigen

Hobby & Freizeit

Künstlerin kauft
Zinn aller Art für kreative Gestaltungen

Zahle sehr gute Preise
Tel. 09391-9370672

Sonstiges

Such Von Privat Ein Ältres Auto Transporter oder Lkw Auch Ohne Tüv Bitte Alles Anbieten . 0176/64604756

Nettes Team sucht eine zuverl. Bürokräft in MIL. Kurzbewerbung bitte an sandra@dr-streng.de

Zweiräder

Fantic XMF 125 Competition 2021



EZ 06/21, 125 ccm, 15 PS, Getriebe: Manuell, TÜV 07/25, 7800 km, Kettensatz neu **3.850 €**

Anfragen bitte per WhatsApp
Mobil: 0152-31 98 93 90

KFZ-Angebote

OPEL ASTRA.1.6 BI-Turbo Sports Tourer, Innovation. 160PS, 04/2016, weiß, Schaltg.149.600km, Diesel, TÜV 07/25, Lederausst., Turbolader u.Ladeluftkühler neu. Top Zustand Preis VHB Tel.06293-7843

Suche Fahrzeuge aller Art, Autos, Transporter, Schlepper, Anhänger, Wohnwägen, Bagger, auch mit Mängel/Motorschäden. Bitte alles anbieten.Tel. 0171 8782906

Sonstige

SUCHE Motorrad, Quad, Moped, Puch, Zündapp, Hercules, Enduro, auch mit Defekt Oder Ohne papiere und Schlüssel alles anbieten, Sofort abholen 0171/1728196

KFZ-Kaufgesuche

!!SucheMercedes!! Zustand, Alter, Model und Km egal Auch ohne Tüv, mit Mängel oder Unfall ---€€--€€--€€-- Tel. 0157 37 919 360

SUCHE BMW- od. Mercedes Diesel od. Benziner spielt keine Rolle. Gerne können Sie mir auch ein anderes Fabrikat anbieten ☎ 0176-22051453

Wohnmobile & -wagen

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

meine-news.de-Beitrag » David Seubert aus Dorfprozelten
Die SG Stadt-/Dorfprozelten setzt auf Kontinuität: Daniele Bruno bleibt Trainer

Daniele Bruno schwingt auch weiterhin das Zepter bei der SG. Am Untermain setzt die Fußball-Spielgemeinschaft aus Dorf- und Stadtprozelten auch in der kommenden Saison 2024/2025 auf ihren (Spieler-)Trainer Daniele Bruno. Der 28-jährige, der in seiner Jugend und als aktiver Senioren-Fußballer bereits bei diversen höherklassigen Mannschaften tätig war, zeigte sich bisher in seiner ersten Halbserie als großer Gewinn für die beiden SG-Vereine – nicht nur dank seiner fußballerischen Klasse, die er unter anderem mit neun Saison-Toren (in nur neun Spielen!) unter Beweis stellen konnte, sondern

viel mehr auch in seiner Trainings- und Betreuungs-Arbeit, in der er sowohl seine große Expertise als auch viel Herz und Leidenschaft mit einbringt. „Wir konnten einen tollen Menschen überzeugen, auch über die Saison hinaus Teil der SG-Familie zu bleiben und freuen uns sehr auf die weitere Zusammenarbeit“, so der Tenor der SG-Verantwortlichen. Beide Vereine freuen sich auch in Zukunft wieder auf die zahlreichen Fans, die beide Mannschaften bei deren Spielen sicherlich wie immer toll unterstützen werden!
Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168100

Neu! Kreis Miltenberg Digital



Aktuelles aus dem Kreis Miltenberg auf einen Klick!



Scan me!

Nachrichten
Angebote
Notdienste
Veranstaltungen
Häckerkalender
Kleinanzeigen u.v.m.

www.meine-news.de/kreismiltenbergdigital

Niemand vermittelt weltweit mehr Immobilien als RE/MAX®

Verkaufen Sie mit der Nr.1 !!!

www.remax-obernburg.de

<p style="text-align: center;">Neues Objekt</p> <p style="text-align: center;">keine Käuferprovision</p> <p style="text-align: center;">1-2 FH</p> <p style="text-align: center;">großer Hofraum m. Garage & Nebengebäude *zusätzl. Scheune & Grundstück m. ca. 350 m² mögl. !</p> <p style="text-align: center;">Röllbach</p> <p>4-6 Zi., 158 m²Wfl., ca.422 m²Grund (Haus m.Hofraum), Erweiterung m. ca.350 m²Grund m. riesiger Scheune gegen Aufpreis mögl. Fragen Sie uns danach! Neueindeckung, neuer Putz & Anstrich Haus +/- 1990, uneinsehbarer, großer Hofraum zentrale Lage, Kaminofenanschluß i.Wz., Vollkeller, Garage, 2 Hauseingänge € 299.900,- -EBA,399 kWh/m²a,Oi,BJ1961,H *Anf.effekt.Jahresz.3,8%(Stand:02.2024,Tilg.1,5%/20%EK.Berechnung: Kaufpr.+5% Nebenk.-20%EKu.Berücksichtigung öffentl. Fördermittel ! Daten sind Annahmen u. können sich tägl. ändern)</p> <p style="text-align: right;">06022 / 265 70 11 Frank Völker www.remax-obernburg.de</p>	<p style="text-align: center;">Neues Objekt</p> <p style="text-align: center;">keine Käuferprovision</p> <p style="text-align: center;">Altstadtliehaber RMH</p> <p style="text-align: center;">uneinsehbare Terrasse</p> <p style="text-align: center;">Klingenberg</p> <p>4 Zi., 102 m²Wfl., 155 m²Grund, Hanggart. gemütl. Terrassenbereich, ab 1980 iger Jahren modernisiert (Bad, Heizungsinstallation, Elektrik...) € 159.900,- EBA,383,5 kWh/m²a, Gas,BJ1890,H</p> <p style="text-align: right;">06022 / 265 70 11 Karin Stapf</p>	<p style="text-align: center;">Neues Objekt</p> <p style="text-align: center;">keine Käuferprovision</p> <p style="text-align: center;">Selbstnutzer oder Kapitalanleger !</p> <p style="text-align: center;">2 Zi. DG-ETW</p> <p style="text-align: center;">Loggia mit Süd-Ausrichtung Stellplatz</p> <p style="text-align: center;">Obernburg</p> <p>2 Zi., 51 m²Wfl., DG, Stellplatz, überdachte Loggia, gr.Kellerraum, HWR i.d.Whg. sehr gepflegte WHG! gepflegtes Umfeld nur 7 WE, perfekte SW Ausrichtung Bezug sofort möglich! € 144.900,- EVA,104,5 kWh/m²a, Gas,1992,D</p> <p style="text-align: right;">06022 / 265 70 17 Vivien Plettl</p>	<p style="text-align: center;">Neues Objekt</p> <p style="text-align: center;">keine Käuferprovision</p> <p style="text-align: center;">Reihenmittelhaus</p> <p style="text-align: center;">ruhiges „Wohnen“ am Rande der Streuobstwiesen! unverbaute, grüne Aussichten</p> <p style="text-align: center;">Kleinwallstadt</p> <p>5 Zi., ca.174 m²Wfl.,**292 m² Grund, gr.Terrasse, gr.Garten, extra breites RH (7,5 m) GWC, riesiger & heller Wohn-/Essbereich, 2 Bäder, Vollkeller, sehr gepflegtes Umfeld 2 PKW-Stpl.,unverbaubarer Blick ins Grüne, Wiesenrandlage,**inkl.DG z.priv. Ntzung m.ca. 46 m² ausgebaut. Balkon im 1.OG, KS-Fenster ca.15 Jahre alt, uvm. € 349.900,--EBA, 216,3 kWh/m²a, Oi, 1974, G *Anf.effekt.Jahresz.3,4%(Stand:02.2024, Tilg.1,5% / 20% EK.Berechnung: Kaufpr.+ 5% Nebenk.-20% EK+Berücksichtigung öffentl.Fördermittel! Daten sind Annahmen u.können sich tägl.ändern</p> <p style="text-align: right;">06022 / 265 70 17 Frank Völker www.remax-obernburg.de</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

meine-news.de-Beitrag » Renate Zumpe aus Kirchzell
KDFB Amorbach: Solibrotaktion

Auch in diesem Jahr beteiligen wir uns wieder an der Solibrotaktion! Die Aktion findet bundesweit in der Fastenzeit statt, dieses Jahr vom 14. Februar bis 30. März. Die Bäckereien Schlär, Schlossmühle und Sternheimer in Amor-

bach und die Bäckerei Bundschuh in Kirchzell nehmen teil. Beim Kauf eines Brotes werden Sie um eine Spende in Höhe von 50 Cent oder einen selbstbestimmten Betrag gebeten. Unterstützt wird dieses Jahr wieder vom KDFB-Diözesanver-

band Würzburg das Projekt in Mali „Genitalverstümmelung stoppen!“ Bitte unterstützen Sie auch in diesem Jahr die Aktion!
Lesen Sie den Beitrag online auf
www.meine-news.de/168493

meine-news.de-Beitrag » Kerstin Hoffmann aus Amorbach
So gut besucht wie noch nie:
Tag der Betriebe 2024 an der Parzival-Mittelschule Amorbach

Wie jedes Jahr veranstaltete die Parzival-Mittelschule auch 2024 wieder eine schulhausinterne Berufsmesse für die Vorabschlussklassen. Nachdem am 17. Januar die Messe aufgrund des glatteisbedingten Schulausfalls die Veranstaltung abgesagt werden musste, planten wir für den 7. Februar 2024 neu und begrüßten unsere Gäste: 20 Betriebe aus der Region waren zu Gast – so viele Unternehmen wie noch nie! Dies belegt, wie beliebt und benötigt unsere Jugendlichen auf dem Arbeitsmarkt sind, denn die Betriebsvertreter ließen für einen Tag ihre Arbeit liegen, um unsere Schülerinnen und Schüler kennen zu lernen. Wir wissen, dass das nicht selbstverständlich ist!

So informierten unsere Gäste die 58 Schülerinnen und Schüler der drei Vorabschlussklassen 8a, 8b und 8cM über ihre Unternehmen bzw. Einrichtungen, die Berufe, die dort ausgebildet werden und beantworteten die Fragen der Jugendlichen. Dabei hatten die Gäste kreative Stände aufgebaut, Informationsmaterial sowie auch Werbegeschenke und kleine Leckereien mitgebracht. Von 9 – 12.45 Uhr rotierten die Jugendlichen von Stand zu Stand, wobei auch zahlreiche Eltern das Angebot in Anspruch nahmen und ebenfalls erste Kontakte mit den Unternehmen knüpfen konnten. In den nächsten Wochen werden die teilnehmenden Betriebe noch-

mals in die Schule kommen und ganz ausführlich die Fragen der Jugendlichen beantworten und detailliert informieren, was der jeweilige Betrieb herstellt bzw. welche Dienstleistung angeboten wird. Ein großes Thema wird auch die Bewerbung um eine Praktikumsstelle oder um einen Ausbildungsplatz sein. Anschließend werden die Schülerinnen und Schüler dann in Kleingruppen die Betriebe erkunden, denn alle Beteiligten sind der Meinung: die perfekte Ausbildungsstelle erkennt man nur, wenn man sich den Betrieb vor Ort anschaut. Danach werden die Jugendlichen fleißig arbeiten müssen, denn eine Präsentation über ihren erkundeten Betrieb wird ausgearbeitet und diese an einem Präsentationsabend nach den Osterferien den Betriebsvertretern sowie den Eltern und Lehrern vorgestellt.

Auf diese Weise sind seit Entstehung dieser einzigartigen Netzwerkarbeit zahlreiche Ausbildungsverträge entstanden und das Team der Parzival-Mittelschule hofft, dass die Organisation dieser Berufsorientierungs-Wochen auch weiterhin Früchte tragen wird.

Lesen Sie den vollständigen Beitrag auf
www.meine-news.de/168172



IMMOBILIEN

Sie wollen eine Immobilie kaufen oder verkaufen?

Christoph Heider, Geschäftsführer

Wir helfen Ihnen gerne!

Eine Bank in Sachen Immobilien.

Telefon 09371/504-3280
www.volksbank-immobilien.online

Volksbank Immobilien GmbH

Ein Unternehmen der

Raiffeisen-Volksbank Miltenberg

Sparkassen Immobilien
In Vertretung der VERMITTLUNGS

Aktuelles Immobilienangebot

Kapitalanlage in zentraler Lage Miltenbergs

Mehrfamilienhaus sucht neuen Eigentümer!

- Mehrfamilienhaus mit 3 Einheiten + 2 Garagen
- 1 Einheit vermietet - 2 Einheiten frei
- Theoretisch 4. Wohneinheit möglich
- Gesamtwohnfläche: ca. 304 m², Grundstücksfläche: 588 m²
- Energieausweis: bedarfsorientiert, Bj 1972, Heizung: Erdgas leicht, EEK: F, 196,90 kWh/(m².a)

Kaufpreis: 550.000 EUR

Käufercourtage: 3,57% inkl. ges. MwSt.

Sparkasse Miltenberg-Obernburg

Telefon 06022 501-7941
s-mil.de/Immobilien

<p>EFH IN BELIEBTER WOHLNAGE</p>  <p>OBERBURG: ca. 203 m² Wfl., ca. 933 m² Grdst., Garage, terrassierter Garten; EBA, Öl, 263,1 kWh/m²a, BJ 1971, H 495.000 €</p>	<p>ALTSTADTHAUS MITTEN IM ORT</p>  <p>GROßWALLSTADT: ca. 140m²Wfl., ca. 106m² Grdst., Renovierungsbed.; EBA, Öl, Strom-Mix, 320,6 kWh/m²a, H 230.000 €</p>	<p>WOHNEN MIT AUSBLICK</p>  <p>OBERBURG: ETW, 7 Zimmer, ca. 176,8m² Wfl. auf zwei Ebenen, zwei Badezimmer, Balkon, Garage und Stellplatz, mit Maintalblick; EA: i. Vorb. 345.000 €</p>	<p>WUG: VIELSEITIG – GROßZÜGIG</p>  <p>LEIDERSBACH-ROßBACH: 4 Gebäudeteile mit ca. 1.275 m² Wohn-/Nutzflächen, ca. 1.455 m² Grdst.; EVA, Gas, 138,7 kWh/m²a, BJ 1926 730.000 €</p>	
<p>63820 Eisenfeld – Mühlweg 3-5 – Tel. 0 60 22/12 21 – www.elk-immobilien.de</p>				

IMMOBILIEN

Öffentliche Ausschreibung für die Bewirtschaftung des „Bistros im Elsavamar“

Der Markt Eisenfeld beabsichtigt, das Bistro im Elsavamar, Dammsfeldstraße 13, 63820 Eisenfeld, ab dem 01.08.2024 zu verpachten.

Der Markt Eisenfeld hat insgesamt ca. 9.500 Einwohner, liegt im Landkreis Miltenberg und ist verkehrsgünstig gelegen mit der Bundesstraße 469 mit Anschluss an die Autobahn 3 nach Würzburg, Darmstadt und Frankfurt. Der Markt Eisenfeld bietet ein reichhaltiges Angebot für alle Bürgerinnen und Bürger.

Das Bistro mit Außenbereich ist Bestandteil des Freizeitbades Elsavamar mit Römersauna. Das Elsavamar hat jährlich rund 60.000 Badegäste und rd. 30.000 Saunagäste. Das integrierte Bistro ist Bestandteil der Einrichtung und versorgt sowohl das Bad als auch die Sauna.



Zum Bistro gehören folgende Räumlichkeiten:

- Der Bistroraum inkl. Buffet
- Badestrandcafeeteria
- Sitzmöglichkeiten im Eingangsbereich vor den Umkleidekabinen
- Ein Vorratsraum
- Ein Küchenraum
- Das Saunabistro
- Ca. 15 m² Fläche rechts neben dem Saunaeingang
- Ca. 20 m² Fläche zwischen Fußbad und Ruheraum
- Ca. 15 m² Saunabiergarten

Die Verpachtung erfolgt mit teilweiser Einrichtung des Bistros. Optional können Einrichtungsgegenstände vom Vorpächter übernommen werden. Die Pacht ist brauereifrei.

Das Bistro soll ganzjährig betrieben werden, mit der Auflage einer täglichen Öffnungszeit von Montag bis Freitag von 13:00 Uhr bis 21:00 Uhr und von Samstag bis Sonntag von 11:00 Uhr bis 21:00 Uhr.

Die Pacht soll als Staffelpacht auf drei Jahre festgelegt werden.

Kaltmiete pro Monat im 1. Jahr:	€ 600,-
Kaltmiete pro Monat im 2. Jahr:	€ 750,-
Kaltmiete pro Monat im 3. Jahr:	€ 900,-
Nebenkosten als monatl. Vorauszahlung:	€ 800,- (inkl. Strom)
Kaution:	€ 1.800,-

Erwartet wird ein erfahrener und engagierter Pächter mit beruflichem Hintergrund im Gaststättengewerbe. Das Bistro soll persönlich und professionell geführt werden. Ein inhaltlich vollumfassender Businessplan inkl. der Angabe des vorgesehenen Getränke- und Speiseangebots einschließlich Kalkulation ist zwingend erforderlich.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Objektbesichtigung bei Herrn Hock von Mo. - Fr. unter der Tel. Nr.: 06022 5007-12 oder per E-Mail: patrick.hock@elsensfeld.de.

Bei Interesse richten Sie bitte Ihre aussagekräftige Bewerbung schriftlich an die Marktverwaltung Eisenfeld, Herrn Hock, Marienstraße 29, 63820 Eisenfeld.

Erstellen von Verkehrswertgutachten

Stefan Schwab
Zertifizierter DEKRA Sachverständiger für Immobilienbewertung D1
Schloßplatz 2, 63916 Amorbach
Tel. 093 73/13 01

Verkäufe

Collenberg, OT Fechenbach, 1-Fam. Haus m. Garage, Bj. 1972, Wfl. ca. 100m², Grdst. ca. 400 m² prof. frei v. priv. zu verk., 258.000 €, Tel.: 0170-4069328

Kaufgesuche

KAUFGESUCH im Landkreis MIL+50km für: Gewerbegrundstücke/-Anwesen, Spezialobjekte, Lagerhallen, MFH etc.! Schnelle u. diskrete Abwicklung. Erstkontakt: immobilienmil@gmail.com

Vermietung/Verpachtung

Büro- u. Praxisräume in Miltenberg/Großheubach in versch. Größen zu vermieten! Anfragen an: kontakt@mgimmobilien.com

Großheubach, 3 Zimmer Whg, mit ausgebautem Dachboden, gute Ausstattung, 82 qm, ruhige Wohnlage zu verm. 650,- Euro zzgl. NK u Kaut. Keine HT/NR Tel. 0171 513 99 88

Schöne Wohnung in Amorbach zur vermieten. ein ruhiger sonniges zentral gelegene Wohnung mit Einbauküche und TG Stellplatz tel 015901769564

Eisenfeld, DG-Wohnung, 86 qm, EB-Küche, Garage, Keller, NR, keine Haustiere zu verm. KM 750,-+ NK+KT, E-Mail:immo-rfg@web.de mit Mieterselbstauskunft

3-Zi-Whg ca. 75m² im Herzen von Großheubach zu vermieten. ☎ 0171 837 9880

3-Zi-Whg mit 103,5m² auf dem Klotzenhof (bei Großheubach) zu vermieten. ☎ 0171 837 9880

Jonas & Kroth Immobilien GmbH
Wendelinusplatz 1 • 63785 Oberburg • Telefon 0 60 22/26 47 5-0

JK JONAS & KROTH IMMOBILIEN

„Junge Familie mit Eltern sucht 1- bis 2-FH zu kaufen“

Anette Jonas

Tel.: 0 60 22 - 264 750

Oberburg / Waldnähe
Großzügiger Familienraum



Freistehendes Einfamilienhaus mit Einliegerwohnung, ca. 198 m² Wfl., ELW modernisiert, idyllisches Grdst. mit ca. 608 m², 2 Garagen, EVA, BJ 1979, 201 kWh (m²a), Gas, Kl. G **€ 450.000**

JK JONAS & KROTH IMMOBILIEN

Oberburg / Penthouse
Schwellenfreier Zugang



Altersgerechte 2-Zi.-ETW mit Aufzug, ca. 79 m² Wohnfläche, zwei Loggien mit schönem Ausblick, derzeit vermietet, fußläufig zur Stadt, EVA, BJ 2004, 105 kWh (m²a), Gas, Kl. D **€ 270.000**

JK JONAS & KROTH IMMOBILIEN

Weitere Angebote finden Sie unter www.jonasundkroth.de

Sulzbach / neuwertig
Moderne Wohnatmosphäre



Schickes Einfamilienhaus mit ca. 120 m² Wfl., Terrasse und Balkon, kleiner Garten, ca. 234 m² Grdst., Carport, bevorzugte Wohnlage, EBA, BJ 2000, 144 kWh (m²a), Gas, Kl. E **€ 519.000**

JK JONAS & KROTH IMMOBILIEN

www.kilian-hausservice.de

Entrümpelung/Entsorgung (mit Verwertung)

Kilian 1
Dienstleistungen
Ihre Nummer

- ▶ Abbruch/Entkernung
- ▶ Containerdienst
- ▶ Umzüge/Transporte
- ▶ Hausmeisterservice
- ▶ Verkauf von gebrauchten Möbeln und Elektrogeräten
- ▶ Einlagerung
- ▶ Montagearbeiten
- ▶ Raumausstattung

Elsavastr. 21 • 63863 Eschau • Tel. 093 74/97 87 88
Mobil 0171/5423059 • kilian-umzuege@t-online.de

meine-news.de-Beitrag » Elke Clausmeier aus Miltenberg
Weltgebetstag aus Palästina

Wie seit über 100 Jahren wird auch in diesem Jahr am 1. März der Weltgebetstag ökumenisch gefeiert. Bereits vor mehreren Jahren dazu bestimmt, haben christliche Frauen aus Palästina die Gottesdienstordnung sowie die Gebete und Lieder erarbeitet. Alles steht unter dem Motto: „...durch das Band des Friedens...“ und damit kann die Kluft zwischen der dramatischen aktuellen Rea-

lität und der Hoffnung der Menschen kaum größer sein. Um so bedeutsamer können nun die Gebete rund um den Erdball für Frieden und für gute Lebensperspektiven aller Menschen sein. Hören wir zu, was die Frauen aus Palästina uns dazu zu sagen haben, und beten wir gemeinsam mit ihnen. In Breitenriedel um 19 Uhr im Pfarrgemeindehaus.

In Kleinheubach um 18.30 Uhr in der katholischen Kirche. In Miltenberg um 19 Uhr in der katholischen Pfarrkirche. Im Anschluss an die Gottesdienste wird jeweils zu einem persönlichen Austausch bei Tee und kleinen Speisen nach palästinensischen Rezepten eingeladen.

Lesen Sie den Beitrag online auf www.meine-news.de/168538

EDEKA – Diese Woche
Bitte beachten Sie das EDEKA-Flugblatt
„Diese Woche“, das Sie immer sonntags
in Ihrem Briefkasten finden.

BAUER MARKT

Regional erste Wahl

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. bis Sa. von 8 Uhr bis 20 Uhr
Alle Angebote gelten vom 26.2. bis 2.3.2024

www.bauer-markt.de

Im Höning 2, Elsenfeld/Main,
Telefon 0 60 22/61 83-0

SPREEWALDHOF

Jetzt neu bei uns:
Einmachkunst aus dem Spreewald!

In guter Tradition
Erntefrisch eingemacht

Schützchen
580ml Glas 1kg=4.81 **2.79**

Spreelinge
580ml Glas 1kg=4.47 **2.59**

Feldgurken
850ml Glas 1kg=3.52 **2.99**

Bonne Maman

Konfitüren
versch. Sorten 1kg=6.73 **3.49**
370g Glas

Haydi Ayran
traditionelles Milchgetränk aus türkischem Naturjoghurt, Wasser und einer kleinen Prise Salz 1kg=1.76 **0.44**
250g Becher

Haydi Salep
türkisches Milchgetränk mit Zimt, ideal zum Erhitzen 1l=2.47 **2.22**
0.9l Packung

Weihenstephan Natur-Joghurt mild 1.5% oder 3.5% Fett 1kg=1.98 0.99 500g Becher
Mövenpick Fruchtjoghurt oder feinster Pudding versch. Sorten 1kg=4.60 0.69 150g Becher
Müller Froop Fruchtjoghurt versch. Sorten 1kg=1.93 0.29 150g Becher
Krone Mein Lieblingslachs 1kg=34.90 3.49 100g Packung
Iglo Schlemmer-Filet oder Filegro versch. Sorten Packung 2.77
Iglo Spinat versch. Sorten Packung 1.79
Zott Monte Milcheis versch. Sorten Packung 2.99
Dallmayr Kaffeepads versch. Sorten 1kg=15.09 1.69 16 Stück/112g Packung
Lindt Lindor Kugeln versch. Sorten 1kg=19.94 3.49 137g+27% gratis
Kölln Blütenzarte Haferflocken auch Kernige 1kg=2.38 1.19 500g Packung
Golden Toast American Sandwich oder Körner Harmonie 1kg=1.99 1.49 750g Packung
Toffee Haselnuss-Pralinen 1kg=7.92 0.99 125g Packung
Albi Säfte oder Nektare versch. Sorten 1l Flasche zzgl. Pfand 1.29
Jack Daniel's Whiskey 40% Vol. 1l=22.84 15.99 0.7l Flasche

Bauers Metzgerei

Bauers Rinderbraten vom falschen Filet, extra zart und mager 1kg 13.99
Bauers Stielkotelett vom Freiland Schwein 1kg 9.99
Bauers Gyros vom Schwein, küchenfertig gewürzt, eigene Herstellung 1kg 9.99
Cordon Bleu vom Schwein, gefüllt mit Käse und Schinken fertig paniert, eigene Herstellung 1kg 9.99
Bauers Semmelbraten Schweinekamm gefüllt mit Semmelknödelteig, Röstzwiebeln und Speck, eig. Herstellung 1kg 10.99
Bauers Rindswurst oder Feuerwurst herzhaft, knackig, eigene Herstellung 100g 1.29
Bauers Wiener Würstchen frisch und knackig eigene Herstellung 100g 0.99
Bauers Hausmacher Preßkopf eigene Herstellung 100g 0.99
Bauers Pfeffer- oder Peperonibeißer eigene Herstellung 100g 1.29
Bauers Delikatess-Bierschinken eigene Herstellung 100g 1.29

Schmeckt wie selbstgemacht
HENGLEIN Schupfnudeln
auch vegan oder
italienische Gnocchis
1kg=3.58 500g Packung **1.79**

Käse

Bauer Butterkäse halbfester Schnittkäse, aromatisch mild, 45% Fett i.Tr. 100g 0.99
Saint Albroy oder Chaumes französische Weichkäse aus Kuhmilch, 56%/51% Fett i.Tr. 100g 1.79
Schweizer Le Gruyère Rohmilch-Hartkäse 5 Monate gereift, 49% Fett i.Tr. 100g 2.49
Allgäuer Bergkäse Rohmilch-Hartkäse, 6 Monate gereift, 50% Fett i.Tr. 100g 1.49
Bio Baldauf Kalb & Kuh cremig-milder Heumilchkäse, 50% Fett i.Tr. 100g 2.99

Fisch & mehr

Immer am 1. Freitag im Monat

Gebackene Forellen ganz
aus dem Hafenoherthal,
eigene Herstellung 100g **1.59**

Frisches MSC Seelachsfilet fein und bekömmlich, Nordostatlantik 100g 1.39
Geräucherte Forellen ganz küchenfertig, aus dem Hafenoherthal 100g 1.59
Schwarze Heilbuttflets ohne Haut, zartes, weißes Fleisch, TK-Ware Island 100g 2.29
Bunter Matjessalat mit Äpfeln und Paprika in klarer Marinade 100g 0.99
Bauers Rollmops mit Gewürzgurke gefüllt, in würziger Marinade Stück 1.49
Matjesfilet eingelegt in Öl Doppelfilet 1.49

Nur diesen Freitag
Frisches Lachsfilet mit Haut,
Aquakultur Norwegen 100g **2.49**

Bauers Obstgarten

Trauben rot Südafrika/Namibia, Kl. I 1kg=2.98 500g Schale 1.49
Erdbeeren Spanien/Griechenland, Kl. I 1kg=4.44 500g Schale 2.22
Bio Heidelbeeren Chile/Peru, Kl. II 1kg=15.92 125g Schale 1.99 1kg=12.00 2 Schalen à 125g 3.00
Bio Zitronen Spanien/Italien, Kl. II 1kg=2.22 500g Netz 1.11
Sizilianische Halbblut-Orangen direkt vom Erzeuger, Schale nach der Ernte unbehandelt, lose Ware, Kl. I 1kg 2.49
Mandarinen Sorte: Nadorcott, lose Ware, Marokko Kl. I 1kg 2.99
Röllfelder Äpfel Sorten: Pinova süß, Braeburn fein säuerlich, Kl. I 1kg=1.50 2kg Beutel 2.99
Brokkoli Italien/Spanien, Kl. I 1kg=2.00 500g Packung 1.00
Spezialsalate Lollo und Eichblatt rot/grün, Frankreich, Kl. I Stück 1.49
Champignons weiss Niederlande/Polen, Kl. I 1kg=3.73 400g Schale 1.49
Cocktailtomaten lose Ware, Spanien/Italien, Kl. I 100g 0.79
Roßdorfer Speisekartoffeln Sorte: Marabel vorw. festkochend bis leicht mehlig 1kg=1.00 5kg Sack 4.99

Frischeknüller von Donnerstag bis Samstag

Eisbergsalat Spanien, Kl. I Stück 0.79
Kartoffeln Sorte: siehe Etikett, Frankreich 1kg=1.50 2kg Netz 2.99

Das Weindepot

Weingut Metzger aus Asselheim in der Nordpfalz
Grauburgunder oder **Weißburgunder**
trocken, zuverlässiger Allrounder und Essensbegleiter
mit feiner Fruchtnote 1l=10.65 0.75l Flasche **7.99**

Wechselspiel
Cuvée aus Riesling und Scheurebe,
fruchtbetont, halbtrocken 1l=10.68 0.75l Flasche **8.29**

Der Durstlöcher

RhönSprudel Mineralwasser Individual versch. Sorten in der feinen Tischflasche 1l=0.61 12x0.75l zzgl. Pfand 5.49
Alasia Mineralwasser spritzig o. medium, Glas 1l=0.35 12x0.7l zzgl. Pfand 2.88
Rosbacher Mineralwasser versch. Sorten 1l=0.50 12x1l zzgl. Pfand 5.99
Paulaner Spezi koffeinhaltig 1l=1.00 20x0.5l zzgl. Pfand 9.99
Bionade Bio-Limonaden versch. Sorten 1l=2.02 12x0.33l zzgl. Pfand 7.99
Kulmbacher Pils edelherb oder Export hell 1l=1.39 20x0.5l zzgl. Pfand 13.99

Heylands Cola-Mix
1l=1.40 20x0.5l zzgl. Pfand **13.99**

Heylands Feines Helles
1l=2.02 24x0.33l zzgl. Pfand **15.99**