

In unregelmäßigen Abständen informiert der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro über Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes rund um den aktiven Ruhestand. Auf der Webseite der Stadt Bruchköbel (www.bruchkoebel.de) kann „BOB“ auch als Datei heruntergeladen werden.

ZUKUNFTSFÄHIGE INNENSTADT

Weitere Fördermittel für Bruchköbel zugesagt

Erneut gibt es gute Nachrichten für die Stadt Bruchköbel: **Der Bund bewilligte Maßnahmen aus dem Förderprogramm „Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren“ in Höhe von 622.000 Euro.** Erst im September war das Landesförderprogramm „Zukunft Innenstadt“ mit rund 250.000 Euro Fördersumme durch das hessische Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen zugesagt worden.

Anfang des Jahres wurde zudem bekannt, dass die Stadt Bruchköbel für das digitale Förderprogramm „Smart Regions“ des Hessischen Ministeriums für digitale Strategie und Entwicklung ein „sehr gut“ für die Bewerbung und damit Zuschüsse in Höhe von **279.000 Euro erhält.** Zusammengenommen ermöglichen die Fördergelder Maßnahmen für eine nachhaltige Belebung der Innenstadt, die Beteiligung vieler Akteure am Prozess sowie auf breiter Basis der Umsetzung zahlreicher Projekte zur Digitalisierung der ganzen Stadt.

„Diese Zusagen setzen starke Zeichen,“ freut sich Bürgermeisterin Sylvia Braun. „Innenstädte in Deutschland befinden sich wegen der steigenden Dominanz des Online-Handels und der Corona-Pandemie in einem tiefgreifenden Wandel, der auch vor Bruchköbel nicht Halt macht,“ erklärt sie. „Bruchköbel ist dank des erfolgreichen Innenstadtumbaus bereits auf einem guten Weg, die Stadt nachhaltig zu beleben,“ so Sylvia Braun. Fakt ist: „Die Stadtmarketing Bruchköbel GmbH hat im Jahr 2021 damit erneut erfolgreich Fördermittel für die Stadtentwicklung in Höhe von rund 1,15 Mio. Euro akquiriert.“

Mit Hilfe des Landesprogramms „Zukunft Innenstadt“ kann die Stadt im kommenden Jahr kurzfristig durch verschiedene Maßnahmen die Innenstadt beleben. Das Programm ermöglicht es u.a. die **Nutzung von Flächen der Innenstadt neu zu denken** und Formate für Feste und Veranstaltungen ggfls. zu erweitern und auszuprobieren. Zudem sollen erste Leerstände durch die Anmietung und Realisierung von **zukunftsfähigen Konzepten wie einem Stadtladen** oder einem Coworkingspace beseitigt werden. Auch am Freien Platz bieten sich Leerstände zur Belebung an. Insgesamt zielen alle Maßnahmen darauf ab, die durch die Pandemie und den fortschreitenden Onlinehandel entstandene Situation, **sinkender Besucherzahlen in den Innenstädten abzufedern** und mit neuen Ideen entgegenzuwirken. **Eine mobile Bühne und Stadtmobiliar können angeschafft werden,** um möglichst schnell und einfach verschiedene Plätze der Stadt zu beleben.

Das Bundesprogramm „Zukunftsfähige Innenstädte“ läuft bis Mitte 2025 und ermöglicht es ergänzend zum Innenstadtumbau gezielt einzelne Sanierungen im Zentrum anzugehen und dadurch eine nachhaltige Entwicklung zentraler Gebäude in Gang zu setzen. Bisher noch nicht berücksichtigte, wichtige Aufgaben der Stadt, können hier z.B. in Kooperation mit weiteren, auch privaten, Entwicklungen Platz finden. **Im Jahr 2022 wird durch diese Förderung auch ein Teil des städtischen Mobilitätskonzepts getragen.**

Wachstum und nachhaltige Erneuerung Städtebauförderprogramm des Landes Hessen Förderzeitraum: 2020 bis 2029 Fördersumme: 4.960.000 € Zuwendungsfähige Ausgaben: 7.650.000 €	Zukunft Innenstadt - Stadtentwicklungsprogramm des Landes Hessen Förderzeitraum: 28.10.2021 bis 31.12.2023 Fördersumme: 250.000 € 875 % der zuwendungsfähigen Ausgaben: 285.714 €
Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren - Stadtentwicklungsprogramm des Bundes Förderzeitraum: 01.01.2022 bis 31.08.2025 Fördersumme: 622.500 € Zuwendungsfähige Ausgaben: 840.000 €	Smart Region - Digitales Hessen Förderprogramm des Landes Hessen Förderzeitraum: 28.10.2021 bis 31.12.2023 Fördersumme: 279.000 € 90 % der zuwendungsfähigen Ausgaben: 310.000 €

„Allen Programmen gemeinsam ist, die Beteiligung möglichst vieler Akteure der Stadt. Wir rufen daher alle interessierten Bürgerinnen und Bürger auf, mitzumachen und Ideen für unsere neue Innenstadt einzubringen,“ so Bürgermeisterin Sylvia Braun. „Hierfür starten im Frühjahr verschiedene Workshops,“ kündigt sie an. Zudem führt das Stadtmarketing die Ideen und Angebote auf einer eigenen Website zusammen.

„Der Innenstadtbau, das Städtebauförderprogramm Wachstum und nachhaltige Erneuerung, mit dem vor allem Grünflächen, Wege und Plätze erneuert und verschönert werden und die beiden neuen Programme ergänzen sich daher für unsere Stadt hervorragend,“ freut sich auch Andrea Weber Geschäftsführerin des Stadtmarketings. „Auch online kann künftig dann noch sehr viel stärker mitgearbeitet werden,“ ergänzt Sylvia Braun. „Das Programm „Smart Regions“ des Hessischen Digitalministeriums unterstützt uns gezielt auch bei digitalen Aufgaben für die ganze Stadt“, so die Bürgermeisterin.



So können durch diese Förderung unsere Stadt-App oder der Marktplatz Bruchköbel auf den neuesten Stand gebracht und erweitert werden. **Digitales Equipment für Streamingdienste oder virtuelle Tagungen anzuschaffen und das Programmieren u.a. einer digitalen Bezahlungsfunktion für die Bruchköbel Card sind Bestandteile der Förderung.** Hand in Hand mit der städtischen IT können so auch Anwendungen für Bürgerinnen und Bürger, das Gewerbe und Vereine verbessert und ausgebaut werden, etwa durch den Aufbau einer digitalen Ehrenamtsdatenbank oder Schulungen. **„Die Förderung wird unsere Stadt in Sachen Digitalisierung weiter nach vorne bringen,“** ist die Bürgermeisterin überzeugt.

So können durch diese Förderung unsere Stadt-App oder der Marktplatz Bruchköbel auf den neuesten Stand gebracht und erweitert werden. **Digitales Equipment für Streamingdienste oder virtuelle Tagungen anzuschaffen und das Programmieren u.a. einer digitalen Bezahlungsfunktion für die Bruchköbel Card sind Bestandteile der Förderung.** Hand in Hand mit der städtischen IT können so auch Anwendungen für Bürgerinnen und Bürger, das Gewerbe und Vereine verbessert und ausgebaut werden, etwa durch den Aufbau einer digitalen Ehrenamtsdatenbank oder Schulungen. **„Die Förderung wird unsere Stadt in Sachen Digitalisierung weiter nach vorne bringen,“** ist die Bürgermeisterin überzeugt.

Text und Bilder: Stadtmarketing GmbH

BAUSTELLEN-NEWSLETTER!



Wollen Sie darüber auf dem Laufenden sein, was sich in Ihrer Stadt alles bewegt, welche Projekte durchgeführt werden und was es für Neuerungen gibt? Über beigefügten QR-Code können Sie einfach und schnell zum Anmeldeformular für den Baustellen-Newsletter der Stadt Bruchköbel gelangen. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie dann jeweils den aktuellen Newsletter automatisch.

Öffnen Sie dafür die Kamerafunktion auf Ihrem Smartphone, der QR-Code muss innerhalb der grünen Begrenzungszeichen liegen. Bestätigen Sie die Frage, ob Sie die zugehörige Website mit einem Browser geöffnet werden soll. Sie gelangen zur entsprechenden Seite und können sich dort über das Anmeldeformular zum Newsletter anmelden.

Aus Datenschutz- und Sicherheitsgründen erhalten Sie nach der Anmeldung (Eingabe von: Name, Vorname und E-Mail-Adresse) eine Mail mit der Sie gefragt werden, ob Sie dies veranlasst haben. Hier klicken Sie bitte auf den sogenannten Verifizierungslink. Damit wird der Anmeldewunsch bestätigt, Ihre Daten werden in die Datenbank vom Newsletter eingetragen.

AKTUELLES AUS DEM RATHAUS

Liebe Leserinnen und Leser des BOB!

In dieser Ausgabe finden Sie einen Bericht über die Förderprogramme, in die Bruchköbel in den letzten Monaten aufgenommen wurde. Gerade die Entwicklung in der Innenstadt steht dabei im Fokus, denn neben dem Stadthaus und dem Areal drumherum gibt es ja viele weitere Herausforderungen zu meistern. Der Leerstand in den Geschäftsflächen, die dem Verfall preisgegebenen Immobilien, die einen großen Wert in Sachen Denkmalschutz und Stadtbild haben – all diese Dinge können wir mit diesen Mitteln gemeinsam angehen. Dabei steht der Freie Platz im Mittelpunkt, denn hier haben wir das größte Potential und Identifikation mit der Stadt als Ganzes. Mit dem Alten Rathaus gehen wir hier einen langen überfälligen Schritt zur Belebung, auch wenn der Denkmalschutz alles etwas in die Länge zieht, so sind die ersten Schritte mit der Fassaden- und Dachsanierung bereits gemacht.



Schaut man sich das Alte Rathaus an, das einige von Ihnen sicher noch im regulären Betrieb kennen gelernt haben, dann sieht man am Raumbedarf mehr als deutlich, wie sehr sich Verwaltungshandeln verändert hat. Und die Technik hat dabei einen immer größeren Stellenwert, weshalb auch hier die Förderung über das Landesprogramm helfen wird, mehr Service auch digital anzubieten. Denn auch die ältere Generation ist zunehmend mehr digital unterwegs und dankbar für diese Angebote. Ich selbst habe es kürzlich gemerkt, wie dankbar ich war, dass im neuen Stadthaus die Internetanbindung schon läuft und so konnte ich auch ohne Möbel meine erste Videokonferenz in meinem künftigen Büro durchführen. Mit einem Foto wurde dies für die Nachwelt festgehalten. Die Aussicht auf unser schönes Wahrzeichen hat die anderen Teilnehmer durchaus beeindruckt – so schön ist unser Bruchköbel!



Und lange Traditionen hat unser Bruchköbel auch. Die erste Kerb des Jahres in Hessen im Stadtteil Roßdorf musste leider aufgrund der pandemischen Lage abgesagt werden, aber auch in diesem Jahr haben wir mit einem kleinen Schubkarrenrennen die Tradition nicht abreißen lassen. Ich denke, gerade in der jetzigen Zeit ist es wichtig, diese Traditionen zu bewahren und wertzuschätzen. Denn nur so können wir uns mit all diesen Fördermöglichkeiten weiterentwickeln und dabei ganz bei unseren Wurzeln bleiben.

Mit der geplanten Entwicklung von zwei Baugebieten in Butterstadt gehen wir auch diesen Weg, in dem wir hier eine sanfte Entwicklung anstreben, um den besonderen dörflichen Charakter unseres kleinsten Stadtteils zu bewahren und die einmalige Lage in der Natur mitten im Rhein-Main-Gebiet hervorzuheben. Der erste Schritt ist mit der Einbringung der Pläne erfolgt, nun folgen weitere Beratungen. Die Balance in der Stadtentwicklung mit ihren unterschiedlichen Stadtteilen und der Innenstadt als Zentrum haben wir dabei immer im Blick und freuen uns auf die kommenden Herausforderungen. In verschiedenen Arbeitsgruppen sind auch die Bürgerinnen und Bürger gefragt, dabei setzen wir auch auf Ihr Wissen und Ihre Ideen.

Herzlichst Ihre



Sylvia Braun
Bürgermeisterin

BRUCHKÖBEL FRÜHER – UNSERE ALTE TURNHALLE Frank Herwig/Geschichtsverein Bruchköbel erinnert sich

Bald wird unser Bürgerhaus Geschichte sein. Aber viele junge Bürgerinnen und Bürger wissen heute gar nicht mehr, dass es bereits vor dem Bürgerhaus an dieser Stelle ein Gebäude gab, in dem Menschen sich zu gemütlichen Stunden, Feiern und Festen, aber auch sportlichen Veranstaltungen getroffen haben. **Denn hier stand in der Jahnstraße einst die alte Turnhalle von Bruchköbel.**

Dabei war es nicht die erste Turnhalle, denn die erste Turnhalle wurde von der Turngemeinde Bruchköbel im Jahr 1902 in der Hauptstraße in der Nähe vom Viadukt eingeweiht. Hier durfte zwar auch die 1894 gegründete Turngesellschaft trainieren, aber aufgrund der immer wieder auftretenden Streitigkeiten zwischen den beiden Vereinen entstand der Wunsch, eine eigene Halle zu bauen. So kam es, dass **1913 der Grundstein für die eigene Turnhalle in der Jahnstraße gelegt werden konnte.** Die Kosten wurden durch einige Mitglieder getragen, die einen anteiligen Betrag zur Finanzierung beisteuerten. Bereits im Dezember konnte die Hofbierbrauerei Hanau G. Ph. Nicolay Act. Ges. Hanau a/M die erste Jahresrechnung für geliefertes Bier für die Wirtschaft in der Turnhalle einreichen. In der Turnhalle gab es ein Bild von Turnvater Jahn und auch eine Büste von ihm im Eingang. Die Turnhalle war für die Sportler der Turngesellschaft ihr Refugium, aber auch viele Feiern und Feste wurden in dieser Halle abgehalten.



Im September 1938 wurde die Turnhalle dem Sportverein entzogen. Sie wurde von der Reichsstelle für Getreidebewirtschaftung als Getreidelager beschlagnahmt. **Im Jahr 1946 wurde es in Bruchköbel wieder sportlich. Die Sportgemeinschaft Bruchköbel wurde gegründet.** Aber noch durften die Sportler nicht in die alte Turnhalle. Nach dem Krieg wurde sie von der ausgebombten Hanauer Firma Frohwein als Lebensmittelager genutzt.

Im Oktober 1948 konnte die Halle aber wieder freigegeben und danach von den Mitgliedern umfangreich renoviert werden, nachdem über 10 Jahre kein Sport in der Halle möglich war. Ab 1949 konnten wieder Sportveranstaltungen und Trainings abgehalten werden.

Die erste Halle der Turngemeinde wurde im Krieg zerstört und nach dem Krieg nicht wieder aufgebaut. Durch den Verkauf des Geländes in der Hauptstraße konnte die Sportgemeinschaft Bruchköbel die nun notwendigen Erweiterungen an der Halle finanzieren. **Das Gebäude wurde 1953 und dann noch einmal 1958 erweitert.** Nachdem an der Schule Süd (heute Haingartenschule) die Turnhalle gebaut wurde, konnte die Funktion der alten Turnhalle neu überdacht werden.

Zunächst waren die Pläne der Gemeinde, dass die alte Turnhalle zukünftig im beidseitigen Eigentum des Sportvereins und der Gemeinde übergeht und zu einem Ort für kulturelle Zwecke umgebaut wird. Aber diese Pläne wurden zugunsten eines Neubaus verworfen. **1967 hat die Gemeinde von der Sportgemeinschaft das Gelände an der Jahnstraße mitsamt der Halle abgekauft, um hier das neue Bürgerhaus zu bauen.** In einer Broschüre der Stadt wurde dies mit den Worten versehen: „Damit ist der Verein von den Sorgen um die alte Halle befreit.“ Im darauffolgenden Jahr 1968 wurde die Turnhalle dann abgerissen. Aber auch wenn die Turnhalle nicht mehr steht, so haben doch viele ältere Bruchköbler*innen manch schöne Erinnerung an diesen Ort des Sports und der Geselligkeit.



GRABPATENSCHAFTEN

Projekt startet im Frühjahr

Der Seniorenbeirat Bruchköbel hat sich dem Thema angenommen, Grabpatenschaften zu vergeben. Da die Gesamtanmutung der Bruchköbeler Friedhöfe an manchen Gräbern kein schöner Anblick bietet, hatte das Gremium in der letzten Novemberausgabe einen Aufruf gestaltet. Die Resonanz war überwältigend. Viele Mitbürger haben sich bereit erklärt, sich ehrenamtlich für mehr Pflege einzusetzen.

Das Projekt wird im Frühjahr starten. Alle Interessenten werden zeitnah informiert und BOB wird berichten. Wer sich auch bereit erklären möchte, in Abstimmung mit dem Seniorenbeirat und dem Friedhofsamt solche Gräber hin und wieder zu besuchen und bis zum Ablauf der Ruhefrist in einen würdigen Zustand zu erhalten, kann sich beim Seniorenbeirat unter seniorenbeirat@bruchkoebel.de oder beim Seniorenbüro der Stadt Bruchköbel, Frau Winkler: stefania.winkler@bruchkoebel.de oder 06181 975-295 melden.

GEFAHREN ERKENNEN UND SICH DAVOR SCHÜTZEN

Dubiose Anrufe: Rentenversicherung warnt vor Trickbetrug

Ein täuschend echt wirkender Brief, ein unangekündigter Besuch oder ein unerwartetes Telefonat: **Getarnt als Mitarbeitende der Rentenversicherung wird immer wieder versucht, an persönliche Daten oder sogar die Bankverbindung von Versicherten zu kommen.**

Derzeit kommen vor allem dubiose Anrufe häufig vor, wie die Deutsche Rentenversicherung bemerkt. Sie warnt deshalb ganz besonders vor Trickbetrüger am Telefon. Eine typische Masche: **Rentnerinnen und Rentner werden telefonisch aufgefordert, Geld auf ein fremdes Konto zu überweisen. Es wird mit Rentenpfändungen, Rentenkürzungen oder anderen Nachteilen gedroht, wenn die Zahlung verweigert wird. Die Deutsche Rentenversicherung Hessen betont, dass es sich in den oben genannten Fällen nicht um Anrufe von ihren Mitarbeitenden oder von ihr beauftragte Personen handelt.** In keinem Fall sollten Betroffene aufgrund telefonischer Aufforderungen Geld ins In- oder gar Ausland überweisen.

Quelle: www.deutscherentenversicherung-hessen.de

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

TINNITUS – WAS PASSIERT DA EIGENTLICH IN MEINEM OHR?

Es brummt, klickt, pfeift oder rauscht im Ohr? Dann leiden Sie vermutlich an einem Tinnitus. Die störenden Geräusche können für Betroffene sehr belastend sein. Wie das Ohrensausen entsteht und was man dagegen tun kann hat BOB für Sie zusammengetragen.

Als Tinnitus bezeichnen Ärzte Geräusche im Ohr, die nicht durch eine äußere Geräuschquelle ausgelöst werden. Der Tinnitus kann beidseitig oder einseitig auftreten und wird meistens als Pfeifen, Brummen, Zischen oder Summen wahrgenommen. Diese Geräusche können ziemlich belastend sein. Ein sogenannter Tinnitus kann plötzlich auftreten und wieder verschwinden oder chronisch werden und permanent zu hören sein. In jedem Fall schränkt das Ohrensausen Betroffene oft stark ein.

Tinnitus ist streng genommen keine eigenständige Erkrankung, sondern ein Symptom für unterschiedliche Störungen. Für den Arzt ist es häufig sehr schwierig, die genauen Ursachen auszumachen. In den meisten Fällen sind die Geräusche aber ungefährlich und deuten selten auf eine Krankheit hin. Permanente oder plötzlich auftretende Lärmquellen können einen Tinnitus verstärken oder sogar auslösen. Das können mitunter U-Bahn-Geräusche oder auch der Straßenverkehr sein. Auch das Hören von lauter Musik kann auf Dauer schaden und die Symptome verstärken.

Medikamente, die gegen diese störenden Geräusche helfen, gibt es bislang nicht. Allerdings haben sich mittlerweile zahlreiche Methoden etabliert, die gezielt gegen die Beschwerden wirken können. Eine davon ist die Überlagerung des Geräuschs mithilfe eines Hörgeräts. Der sogenannte "Tinnitus-Noiser", "Tinnitus-Masker" oder "Audiostimulator" drängt mithilfe von Rauschgeräuschen das Rauschen im Ohr in den Hintergrund. Wichtig hierbei ist nur, dass die Geräusche den Tinnitus nicht komplett überlagern. Er soll immer noch zu hören sein, damit eine Gewöhnung stattfindet.

Bei Betroffenen, die zusätzlich an einer Schwerhörigkeit leiden, kann ein Hörgerät sinnvoll sein. Hierbei haben sich gängige Modelle etabliert, die dafür sorgen, dass die Außengeräusche verstärkt werden. So findet automatisch eine Minimierung der inneren Tinnitus-Geräusche statt. Bei der Tinnitus-Retraining-Therapie (kurz: TRT) lernen Betroffene während der Behandlung Geräusche bewusst aus ihrer Wahrnehmung zu verdrängen. Nach einer Weile nehmen sie die Geräusche nicht mehr als Bedrohung wahr und können sie leichter ausblenden. Zusätzlich wird hierbei auch gerne ein Tinnitus-Noiser benutzt, der im Ohr ein Geräusch erzeugt und so das Ohrensausen überdeckt.

Wichtig ist absolute Stille zu vermeiden. Besonders nachts leiden Betroffene unter den Symptomen des Tinnitus. Ist es besonders leise, fallen die störenden Ohrgeräusche viel mehr auf und das Einschlafen fällt zunehmend schwerer. Abhilfe leisten hier leise Musik oder ein Hörbuch zum Einschlafen. Viele Betroffene merken nach einer Weile, dass die störenden Ohrgeräusche in stressigen Situationen zunehmen. Das kann sowohl privaten als auch Arbeitsdruck umfassen. Zudem gelten auch Angstzustände und depressive Verstimmungen als fördernde Faktoren für die Geräusche. Entspannungstechniken wie autogenes Training, Atemübungen und Meditation können dabei helfen, stressige Situationen zu meistern.

Quelle: www.gesundfit.de



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Buchweizenpfannkuchen mit Gemüse – Rezept von Walter Nuhn

Pfannkuchenteig:

- 100 g Buchweizenmehl
- 300 ml Milch
- 2 Eier (M)
- 2 Zwiebeln
- 1 TL Salz, etwas Pfeffer und Öl zum Ausbacken

Gemüse:

- 2 Stangen Lauch, 2-3 Karotten, 1 rote Paprika
- 1 Kleine Dose Champignons
- 1 Glas Mungobohnen-Keimlinge oder 1 Glas Sojasprossen
- 4 EL Sojasoße

Buchweizenmehl, Milch, Eier und Salz glattrühren. Zwiebeln in sehr kleine Würfel schneiden, unter den Teig rühren, diesen etwas quellen lassen. Dann nacheinander 4 Pfannkuchen in Öl abbacken, warmhalten. Lauch putzen und in kleine Ringe schneiden. Paprika putzen und sehr klein würfeln. Pilze und die Mungobohnenkeimlinge abgießen, Karotten putzen und grob raspeln. Das Gemüse in Öl anschmoren, die Sojasoße hinzufügen und alles in einem geschlossenen Topf 8 – 10 Min. dünsten, evtl. etwas Flüssigkeit hinzugießen. Das fertige Gemüse auf dem Pfannkuchen reichen.



Tipp: Dipp aus Magerquark oder festen Joghurt dazu reichen.

Issigheimer Mozartkugeln – Rezept von Dr. Margit Führes

Zutaten Sauerkraut:

- 500 g Sauerkraut
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Esslöffel Öl
- ½ l Wasser
- 0,2 l Weißwein (Bedarf)
- 8 Wacholderbeeren
- 3 Lorbeerblätter

Zutaten Klöße:

- 500 g Kloßteig „Halb und Halb“
- 1 Glas Hausmacher Leberwurst
- 1 Glas Hausmacher Blutwurst
- 2 Esslöffel Butter
- 4 Esslöffel Semmelbrösel

Zwiebel würfeln, in 2 Esslöffel Öl glasig andünsten. Sauerkraut, Wasser und Wein zufügen, ebenso Wacholderbeeren und Lorbeerblätter. Zugedeckt nicht zu gar dünsten, bei Bedarf Wasser / Wein zufügen. Kloßteig in acht Stücke teilen, flach drücken. In jede Portion entweder einen gehäuften Teelöffel Blutwurst oder Leberwurst geben, Klöße formen. In kochendes Salzwasser legen und bei niedriger Temperatur gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit Butter schmelzen, Semmelbrösel darin braun rösten. Die Klöße aus dem Wasser nehmen und in der Bröselmischung schwenken. Klöße halbieren, so dass man die Füllung sieht, zum Sauerkraut servieren. **Guten Appetit!**



BRUCHKÖBELER VEREINE STELLEN SICH VOR

Turnverein 1969 Roßdorf e.V. - Seniorengymnastik im Herzen der Stadt

Sitzgymnastik-Kurse für Senior*innen gibt es schon sehr lange in Bruchköbel. Anfangs wurden die Bruchköbeler Senior:innen mit einem kostenfreien Angebot seitens der Stadt Bruchköbel unter der Leitung von Christine Goeres fit gehalten. Nachdem dieses Angebot Ende 2002 eingestellt wurde, traten die Senior:innen geschlossen in den Turnverein Roßdorf ein – die Trainerin und der Seniorentreff Mitte als Übungsstätte blieb ihnen vorerst erhalten.

Im September 2004 übernahm Christine Bauer die Gymnastikkurse und seit dem Abriss des Seniorentreff Mitte durften die Gruppen das Bürgerhaus für die Übungsstunden nutzen. In den 3 Sitzgymnastikgruppen schulen die 41 Teilnehmer*innen – im Alter zwischen 71 und 91 Jahren – ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Flotte Musik, das eine oder andere Handgerät und ein abwechslungsreiches Programm – bei dem auch Gedächtnisübungen nicht fehlen dürfen – prägen die wöchentlichen Übungsstunden. Aber auch Hausaufgaben bekommen die Teilnehmer*innen mit auf den Nachhauseweg, z.B. die Haustür öfter einmal mit der „falschen“ Hand aufzuschließen oder den ein oder anderen Zeitungsartikel auf dem Kopf gedreht zu lesen.



Neben den wöchentlichen Übungsstunden ist auch das nette Mit- und Füreinander wichtig. So haben die Teilnehmer bis zu Beginn der Pandemie jedes Jahr am Rosenmontag Fasching gefeiert, im Sommer einen Tagesausflug unternommen und das Jahr mit einer gemeinsamen Weihnachtsfeier beendet. Für die Zukunft erhofft sich Frau Bauer, dass sie „ihre“ Senior*innen auch weiterhin zentral im Herzen der Stadt fit halten kann.

Ist Ihr Interesse geweckt? Sprechen sie Frau Bauer an. Sie erreichen sie unter der Tel.-Nr. 06181 / 780343 oder über die Webseite des Turnvereins: www.turnverein-rossdorf.de

DENKAUFGABEN - Auflösung aus BOB 01/22

Lösung:
4 Söhne und 3 Töchter

Lösung:
A ist 3 Meter lang,
C ist 3 + 3 Meter plus $\frac{1}{4}$ der eigenen
Länge, $\frac{3}{4}$ von C sind 6 Meter.
Die Gesamtlänge des Seils beträgt
16 Meter

Lösung:
Das Schiff hebt sich mit der
Flut, sodass das Wasser das
Bullauge nicht erreicht.