



Untertaunus-Redaktion
Sekretariat: Ursula Würthele
Tel. 06 11/355-53 29
Fax 06 11/355-54 07
Redaktion: Mathias Gubo (mg) -53 83
Martin Schirling (isi) -52 37
Susanne Stoppelbein (sus) -53 72
E-Mail: untertaunus-kurier@vrm.de

Auch Lachen hilft zu entspannen

Frauen trainieren beim „Neuhofer Sommer“ den Stressabbau / Übung für zwischendurch

Neuhof. (fr) Sich zu entspannen ist gar nicht so schwer. Schon ganz einfache Übungen können dazu beitragen, negativen Stress abzubauen. Beim „Neuhofer Sommer“ wurde schon mal geübt.



Schon ganz einfache Übungen können dazu beitragen, negativen Stress abzubauen. Beim „Neuhofer Sommer“ wurde schon mal geübt. Foto: RMB/Margielsky

Solche Übungen kann man einfach zwischendurch im Büro, im Wartezimmer oder unterwegs im Bus durchführen. Um diese Tipps und Tricks weiterzugeben, bot Marion Bund im Rahmen des „Neuhofer Sommers“ im alten Feuerwehrgerätehaus Übungen und Techniken zur Entspannung an. Die Übungsleiterin im Breitensport und im Präventions-sport hat ihre Erfahrungen im Neuhofer Sportverein gesammelt, in dem sie schon seit 20 Jahren Kindergruppen und seit 15 Jahren Gymnastik-Gruppen für Frauen ab 50 Jahren leitet.

Im Raum des neugestalteten ehemaligen Feuerwehrgebäudes hatte sich Marion Bund vor allem aus Platzgründen für die Entspannung entschieden. Denn die kleinen Übungen für den Alltag können vor allem im Sitzen, aber auch im Stehen ausgeführt werden.

So ließ die 38-jährige Übungsleiterin die etwa 20 Frauen zunächst den Raum er-

fahren, indem sie zu Musik herumwandelten und sich immer wieder neue Ziele ausdachten, die sie als nächstes ansteuern wollten.

Als die Teilnehmerinnen im Raum „angekommen“ und die Verspannungen des Tages von ihnen gefallen waren, setzten sie sich auf Stühle und verschlossen ihre Augen mit den Händen, um drei Minuten lang zu relaxen. Mit Atemübungen

und Fußgymnastik gab Marion Bund den Besucherinnen weitere Anregungen für Entspannung im Alltag.

Eine Gedankenreise dient dazu, von einem negativen Erlebnis abzulenken. Dazu stellt man sich eine angenehme Situation vor, oder aber eine lustige über die man grinsen oder gar lauthals lachen muss. „Lachen ist eine sehr gute Entspan-

nung“, so die Übungsleiterin. An diesem Abend zeigte Bund vor allem kurzfristige Entspannungsübungen. Zwischendrin klärte sie ihren Besucherinnen aber auch über langfristige Techniken auf. So zum Beispiel über Tai Chi, Yoga, autogenes Training, die Feldenkrais-Methode und die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Außerdem erklärte sie Verhalten, das an

sich schon zu Entspannung führe. Dazu zählen beispielsweise Schlafen, Lesen, Bewegen, Saunieren.

Zu guter Letzt massierten sich die in einem Kreis stehenden Frauen gegenseitig ihre Rücken mit Tennis- und Igelbällen, bevor sie bei einem gemütlichen Umtrunk und dem ein oder anderen Schwatz den Abend ausklingen ließen.

„Zünder“ an Hütten im Wald

Bad Schwalbach. (red) Leichtsinnige oder Mutwillige haben am Wochenende versucht, an den Reisighütten des Waldkindergartens ein „Feuerchen“ zu entzünden, teilt die Bad Schwalbacher Stadtverwaltung mit. Die frischen Spuren von schwarz verbrannten Resten versetzen nicht nur die Mitarbeiterinnen des Kindergartens in helle Aufregung. Auch Dietrich Pfannekuch, Revierförster in der Kernstadt, und Bürgermeister Michael Kalhoff zeigen sich hochbesorgt. Angesichts der dramatischen Trockenheit genüge häufig schon ein Funke, um einen Brand auszulösen und ein Waldbrand könne bei der großen Trockenheit kaum eingedämmt werden kann.

Wegen der enormen Gefahren könne niemand, der so leichtsinnig oder gar vorsätzlich handelt, mit Nachsicht rechnen, warnen Pfannekuch und Kalhoff. Werden Verursacher erwischt, würden Forst und Stadt diese umgehend bei der Polizei anzeigen. Es sei ziemlich sicher, dass sie mit empfindlichen Strafen zu rechnen hätten. Die Bevölkerung wird gebeten, umgehend die Stadtverwaltung zu informieren, falls jemand am Wald mit Feuer umgeht.

Start an der Limeschule

Idstein. (red) Unterrichtsbeginn im Schuljahr 2003/2004 an der Limeschule Idstein. Alle bestehenden Klassen F6, H8 und H9, R8, R9 und R10 beginnen am Montag, 1. September, zur 2. Stunde (8.30 Uhr) in ihren bekannten Klassenräumen. Der Unterricht für alle Klassen endet am Montag nach der 5. Stunde (um 12 Uhr).

Alle neuen Klassen H7 und R7 beginnen am Dienstag, 2. September, um 8 Uhr mit einer Aufnahmefeier im Saal der Limeschule (Hauptgebäude A 110). Alle neuen Klassen F5 beginnen am Dienstag, um 9.30 Uhr mit einer Aufnahmefeier im Saal der Limeschule (Hauptgebäude A 110). Der Unterricht endet für alle Klassen am Dienstag nach der 5. Stunde (um 12 Uhr).

Tag der Feuerwehr

Oberjosbach. (red) Am Sonntag, 31. August, findet in Oberjosbach der Tag der Feuerwehr statt. Mit einem vielseitigen Programm rund um die Fragen des Brandschutzes stehen die Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr Oberjosbach den Bürgern ab 10 Uhr am Feuerwehrgerätehaus zur Verfügung. Um 10.30 Uhr wird die Kinderfeuerwehr, bestehend aus Jungen und Mädchen im Alter von sechs bis zehn Jahren, mit einer Alarmübung ihr Können unter Beweis stellen. Um 13 Uhr wird die Jugendfeuerwehr ebenfalls eine Alarmübung zeigen. Für das musikalische Rahmenprogramm konnte die „Bremthaler Blaskapelle“ gewonnen werden. Für Speisen, Getränke und ein Kuchenbuffet ist gesorgt. Nähere Informationen zum Programm sind im Internet zu finden.

www.feuerwehr-oberjosbach.de

„Der Tag fängt einfach schöner an ohne Hetze“

Schlangenbads Alt-Bürgermeister Horst Dieter Reuther genießt seinen politischen Ruhestand / Zweimal in der Woche EAW

Von Kurier-Redakteurin Susanne Stoppelbein

Georgenborn. „Ich muss nicht unbedingt als Bürgermeister pensioniert werden“. Das hat sich der frühere Schlangenbader Rathauschef Horst Dieter Reuther schon 1994 gesagt und sich nach zwei Amtsperioden und 25 Jahren Kommunalpolitik für eine Zukunft als Privatier entschieden. Jetzt steht er zwar noch immer morgens um 6.30 Uhr auf, aber „der Tag fängt einfach schöner an ohne Hetze“. Manche Kollegen, weiß Reuther, vermissen die Macht, „ich überhaupt nicht.“

Reuther hilft seiner Frau im Haushalt. Neben Spülen, Abtrocknen und Staubsaugen wischt er auch schon mal die Küche auf. „Es kann ja nicht sein, dass ich hier sitze und meiner Frau zugucke“, sagt der 62-Jährige. Seit einem halben Jahr radelt er regelmäßig mit seiner Gattin durch die Region. Weitere gemeinsame Hobbys sind Bergtouren und die Enkelinnen Lena (5) und Fabia (einhalb Jahre). Etwa zweimal pro Woche, bei Bedarf öfter, fährt der CDU-Mann ins Kreishaus, wo er zusammen mit seinem früheren Waldemser Bürgermeisterkollegen Hans Hikade die Geschäfte des Eigen-



Horst Dieter Reuther, hier mit einem Wanderfreund, hat jetzt mehr Zeit zum Bergsteigen. Auch mit seinen alten Bürgermeister-Kollegen Krause (Hohenstein), Hikade (Waldems) und Helmut Schumann (Hünstetten) unternimmt Reuther seit Jahren Bergwanderungen. Foto: privat

betriebs Abfallwirtschaft (EAW) führt.

Wie die Jungfrau zum Kind sei er nach seinem Rückzug als Bürgermeister zur Abfallwirt-

schaft gekommen, erinnert sich Reuther. Doch die von Ex-Landrat Klaus Frietsch (SPD) an ihn heran getragene neue Aufgabe, die Verwaltung

neu zu organisieren und ein Entsorgungssystem nach dem Verursacherprinzip aufzubauen, erwies sich als sehr interessant, wie Reuther heute sagt. Neben seinem Beratervertrag beim EAW hat sich Reuther nach seinem Rückzug aus dem Schlangenbader Rathaus als Wirtschafts- und Kommunalberater selbstständig gemacht. „Ich berate in erster Linie kleinere Familienunternehmen“, sagte Reuther. „Gerade die kleinen mittelständischen Firmen haben einen Horror zu Behörden zu gehen.“ Seit vielen Jahren ist Reuther außerdem als ehrenamtlicher Richter am Verwaltungsgericht Wiesbaden tätig.

Ansonsten genießt Reuther, mehr Freizeit zu haben. „Ich hatte eine 75-Stunden-Woche als Bürgermeister, samstags und sonntags gab's keine Freizeit, abends oft Termine.“ Hinzu sei der Reiz gekommen, „mit Mitte 50 noch mal neue Aufgaben zu übernehmen“, erklärt Reuther seinen Ausstieg, obwohl er gerne Bürgermeister gewesen sei. Zumal er das Glück gehabt habe, vieles bewegen zu können, weil damals im Gegensatz zu heute noch Geld da gewesen sei.

Einen weiteren Grund für sein Ausscheiden teilt Reuther mit einigen seiner Weggenos-

sen, etwa dem früheren Hohensteiner Rathauschef Bernd Krause oder dem EAW-Kollegen Hans Hikade: Die Einführung der Direktwahl in die Hessische Kommunalverfassung 1991. Eine Neuerung, die den Rathauschefs fortan die direkte Legitimation durch den Wahlbürger verschaffte, oft aber ohne eine politische Mehrheit hinter sich zu haben. Auch Reuthers Nachfolger im Schlangenbader Rathaus regieren ohne Parlamentsmehrheit, mit Ausnahme von Klaus-Peter Willsch (CDU), der vor seiner Wahl zum Bundestagsabgeordneten für kurze Zeit eine Koalition im Rücken hatte.

Etliche Untertaunus-Bürgermeister im besten Alter hatten nach 1991 vorgezogen, auf eine weitere Kandidatur zu verzichten. Viele von ihnen treffen sich auch heute noch in loser Runde. „Dass wir da ein bisschen ratschen“, versteht sich von selbst“, lächelt Reuther. Doch offiziell gebe natürlich keiner von ihnen einen Kommentar über Nachfolger ab. Reuther sagt nur so viel: „Ich habe manchmal den Eindruck, dass heute Kommunalpolitiker mehr danach trachten, wie man dem Gegner ein Bein stellen kann als sich mit eigenen Ideen am Fortkommen der Gemeinde zu beteiligen.“

Wambacher Umgehung

Kurier: Herr Reuther, wann waren Sie das letzte Mal im Schlangenbader Rathaus?

Reuther: Wegen einer Familienangelegenheit im Juni.

Kurier: Wann besuchten Sie das letzte Mal eine Sitzung der Gemeindevertretung?

Reuther: Vor Jahren anläss-

lich einer Weihnachtsfeier.

Kurier: Was hätten Sie als Bürgermeister gerne noch erreicht?

Reuther: Den Bau der Umgehung Wambach. Immer wieder wurde die Verantwortung zwischen Bund und Land hin und her geschoben. Am Ende scheiterte es immer am Geld.

Advertisement for Toom Markt featuring various products like detergent, wine, Nutella, and meat, along with fuel prices and a 25th anniversary promotion.