

Trainings-Schock statt Langeweile

David Wozniak eröffnet »Functional Training Box« in der Raiffeisenstraße

Friedberg (mi). »Ich habe mich mein Leben lang für athletische Körper begeistert«, erklärt David Wozniak, der selbst wie ein personalisierter Trainingserfolg wirkt. Denn man sieht dem 38-Jährigen natürlich an, dass er mal Internationaler Deutscher Vizemeister im Bodybuilding, Leichtathlet und Fußballer war und den Fitness-Lifestyle liebt und vorlebt, den er als Personal Trainer vermittelt. »Persönlich bevorzuge ich kurze und intensive Trainingseinheiten«, erläutert der gelernte Fitnessfachwirt, der seit rund zehn Jahren mit seinen Kunden in diversen Studios, im Outdoor-Bereich oder direkt zu Hause arbeitet. »Und nun habe ich ein neues Kapitel meiner Selbstständigkeit aufgeschlagen«, sagt er und blickt stolz durch die »Wozniak Functional Training Box«, die er gerade im Rahmen einer Feier in der Raiffeisenstraße 8a eröffnet hat.

Nach der intensiven Renovierungsarbeit riecht es noch nach frischer Farbe in den schmucken Räumen, in denen David Wozniak und sein Team ein individuelles Training anbieten, »das sich von dem in herkömmlichen Fitnessstudios unterscheidet«, wie er betont. In den Workouts werden ausschließlich natürliche, funktionelle Bewegungen kombiniert und keine isolierten Übungen an Maschinen. »Man muss den Körper immer wieder neu schocken, ständig die Übungen variieren und neue Reize setzen, damit keine Langeweile aufkommt«, lautet die Philosophie seiner professionellen und individuellen Trainingsarbeit. Dafür verspricht er »Resultate und keine Floskeln« und eine breit angelegte Fitness in puncto Schnelligkeit,



David Wozniak bietet mit seinem Team in der »Wozniak Functional Training Box« eine Trainingskombination von natürlichen, funktionellen Bewegungen. (Fotos: mi/pv)

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Mit zum Team gehören in der »Wozniak Functional Training Box« seine Frau Elisabeth Wozniak sowie die Fitnesstrainer Martin Stede und Christian Unger, die allesamt eine private und motivierende Atmosphäre bei der Trainingsarbeit versprechen.

Nebenbei wird David Wozniak weiter sein

mobiles Personal-Training-Programm anbieten, bei dem er als Fan der Low-Carb-Ernährungsform auch auf Vitamine und Nährstoffe achtet. »Denn Training und Ernährung sind wie zwei Zahnräder, die ineinander greifen.« Im Auge hat er dabei nicht nur das jeweilige Wunschgewicht, sondern vor allem ein besseres Körperbewusstsein, das für ihn die Lebensqualität ausmacht.

Karosseriebauer diskutieren über Situation der Branche

Bad Nauheim/Friedberg (pm). Beim Branchentreff des Zentralverbands Karosserie- und Fahrzeugtechnik (ZKF) standen Zukunftsthemen der Branche auf der Agenda. In der Grundsatzrede skizzierte ZKF-Präsident Peter Börner konkrete Lösungen für Fachbetriebe und übte scharfe Kritik an Rechnerkürzungen sowie neuen Schaden-Apps. Mehr als 400 Teilnehmer kamen beim ZKF zusammen und diskutierten über aktuelle Entwicklungen in der Unfallschadeninstanzsetzung sowie im Karosserie- und Fahrzeugbau. Im Mittelpunkt der Grundsatzrede von ZKF-Präsident Peter Börner stand vor allem die Umsetzung der zentralen Projekte der Agenda 2020. Darüber hinaus sprach er auch die Stärkung der Lobby-Arbeit sowie die Auswirkungen der EU-Verordnung auf die Aufbautenhersteller bei Nutzfahrzeugen und die Modernisierung des Zentralverbands an. Börner forderte die Mitglieder auf, sich für die Zukunft zu öffnen.

»Neue Fahrzeugtechnik erfordere Investitionen in Börner.« (Foto: pv) Werkstatteinrichtungen und Investitionen in die Schulung der Mitarbeiter«, rief Börner den Teilnehmern zu. Die Teilnehmer vertieften am zweiten Tag ihr Fachwissen in Workshops.



NSCON-Geburtstag bringt »Waldfrüchtchen« 555 Euro



Scheckübergabe (v.l.): Die Erzieherinnen Vanessa Reddig und Nira va Geiß mit NSCON-Geschäftsführer Sven Schuhmacher. (Foto: pv)

Altenstadt (pm). Zum fünften Geburtstag der NSCON GmbH wurden die Kindergärten im Wetteraukreis vor die Aufgabe gestellt, NSCON eine Geburtstagsüberraschung zu bereiten. Hunderte Heliumballons mit anhängenden Codes stiegen deshalb in den Wetterauer Himmel. Mit dabei waren die Kindertagesstätten »Ein Haus für Alle am Kastanienbaum« aus Limeshain, »Die Waldfrüchtchen« aus Altenstadt, die Kindertagesstätte »Sternschnuppe« aus Ober-Mörlen und die Kindertagesstätte »Sonnenhügel« aus Dauernheim. Vom Waldkindergarten »Die Waldfrüchtchen« aus Altenstadt erhielt NSCON die meisten Rückmeldungen. Kürzlich überraschte Sven Schuhmacher, Geschäftsführer der NSCON GmbH, die Wald-Delegation mit einem Scheck in Höhe von 555 Euro zur freien Verfügung. Die Freude war riesig. Die Erzieherinnen Vanessa Reddig und Nira va Geiß waren sich einig, dass ein Großteil des Geldes in die Umbauarbeiten zur Erweiterung des Kindergartens fließen wird. Die drei weiteren Teilnehmer gingen aber auch nicht leer aus. Das NSCON-Team erkundigte sich nach den Wünschen der Kindertagesstätten und erfüllte davon je einen.

Wie an der Nordseeküste

Sommerfest und Tag der offenen Tür im Caritaszentrum St. Bardo sehr gut besucht

Friedberg (cor). »Freddy Quinn« war da, »Heidi Kabel«, »Hans Albers« und »Klaus & Klaus« ebenso, alle gesellten sich an die Haifisch-Bar, unterhielten das Publikum mit Klassikern und norddeutschem Liedgut. Kürzlich hatte das Caritaszentrum St. Bardo zum traditionellen Sommerfest unter dem Motto Nordsee eingeladen. Bei bestem Wetter wurde draußen den ganzen Tag lang gefeiert. Viele Bewohner und Angehörige genossen das vielfältige Programm und die Nordsee-Spezialitäten. Parallel dazu war Gelegenheit, sich beim Tag der offenen Tür über das Angebot des Hauses zu informieren.

Das Caritaszentrum, das unmittelbar an der Seewiese liegt, deckt Seniorhilfe sowie Wohnen im Alter ab. Ob Seniorenwohnungen, betreutes Wohnen, ambulante oder sta-

tionäre Pflege und Tagesbetreuung, alles ist in einer Hand. 94 Plätze stehen im Haus zur Verfügung, hinzu kommen Kurzzeitpflege und außerdem 14 Wohnungen für das betreute Wohnen.

»Wir vom Caritaszentrum St. Bardo vernetzen unterschiedliche Angebote der Altenhilfe und können so fließende Übergänge zwischen ambulanten Wohnformen wie dem betreuten Wohnen und der Seniorenwohnanlage, der häuslichen Pflege und der stationären Pflege schaffen«, sagt Einrichtungsleiter Wigbert Dönni. »Ein Wechsel zwischen verschiedenen Wohnformen wird somit erleichtert.« Ein weiterer Baustein sei die Kurzzeitpflege. »Wichtig ist es dabei auch, pflegende Angehörige zu entlasten.« Schnell kann ein pflegendes Familienmitglied wegen Krankheit, Urlaub oder anderweitig verhindert

sein, das Caritaszentrum ermöglicht dann eine zeitlich begrenzte Versorgung, Pflege und Betreuung der Angehörigen. Ebenso ist es möglich, ambulante Betreuung zu nutzen. Zum Caritaszentrum zählt eine Seniorenwohnanlage mit 30 Wohnungen.

Wie einige andere, die in die eingangs erwähnten prominenten Rollen schlüpfen, bereicherte auch der Einrichtungsleiter das Programm mit einem musikalischen Beitrag. Dazu wurde gesungen und getanzt.

Am Morgen startete das Fest mit einem ökumenischen Gottesdienst. Und bei einem gemeinsamen Mittagstisch, Kaffee und Kuchen oder auch Grillspezialitäten stieß das diesjährige Sommerfest wieder auf große Begeisterung. Der Chor »Good Moods« trug erneut zum Gelingen bei. Der Chor ist im Caritaszentrum stets willkommen.



Gute Laune herrscht beim Sommerfest. Zum Nordsee-Motto wird getanzt und gesungen, am Nachmittag genießen die Gäste und Bewohner Kaffee und Kuchen. (Fotos: Weigelt)



Unser Service: **123 456 789 0**

123 456 789 0

| JTM | VL?50K | d:GGO? | sDRKO;O? | JT?KN | d:GGO? | sDRKO;O? |
|---|-----------|--------------|----------|----------|----------|----------|
| pKO M•D=;KM=;OD sDRKO;O? N•? c?;=MO=A?QLO | | | | | | |
| Mo-Fr | 0-7 Uhr | 01028 | Spacall | 0,10Cent | 01070 | Arcor |
| Mo-Fr | 7-19 Uhr | 01028 | Spacall | 1,32Cent | 01079 | star79 |
| Mo-Fr | 19-24 Uhr | 01070 | Arcor | 0,69Cent | 01013 | Tele2 |
| Sa,So | 0-7 Uhr | 01028 | Spacall | 0,10Cent | 01070 | Arcor |
| Sa,So | 7-24 Uhr | 01079 | star79 | 1,49Cent | 01033 | Telekom |
| pKO M•D=;KM=;OD sDRKO;O? N•? nO?DMO=A?QLO | | | | | | |
| Mo-Fr | 0-7 Uhr | 01028 | Spacall | 0,10Cent | 01070 | Arcor |
| Mo-Fr | 7-9 Uhr | 010052 | 010052 | 0,84Cent | 01085 | 01085 |
| Mo-Fr | 9-18 Uhr | 010052 | 010052 | 0,84Cent | 01085 | 01085 |
| Mo-Fr | 18-19 Uhr | 010052 | 010052 | 0,84Cent | 01085 | 01085 |
| Mo-Fr | 19-24 Uhr | 01070 | Arcor | 0,66Cent | 01013 | Tele2 |
| Sa,So | 0-7 Uhr | 01028 | Spacall | 0,10Cent | 01070 | Arcor |
| Sa,So | 7-24 Uhr | 010052 | 010052 | 1,27Cent | 01085 | 01085 |
| pKO M•D=;KM=;OD sDRKO;O? N•? fCRKHND | | | | | | |
| 0-24 Uhr | 01085 | 01085 | 2,50Cent | 2,88Cent | 3,88Cent | |
| | 01040 | Ventelo | | | | |
| | 01097 | 01097telecom | | | | |

30 Jahre Bioland Hessen

Bad Nauheim-Steinfurth (pm). Kürzlich feierte der Bioland Landesverband Hessen sein 30-jähriges Bestehen in der Bioland-Rosenschule Ruf in Steinfurth. Bei Live-Musik, Sonnenschein und Bioland-Burgern von Gut Fahrenbach tauschten sich die Bioländer mit Kollegen aus und spazierten durch die weiträumige Rosenschule.

Gregor Koschate, Geschäftsführung von Bioland Hessen: »Es ist beeindruckend, wie Werner und Sabine Ruf die einzige Bioland-Rosenschule Hessens aufgebaut, ständig entwickelt und mit neuen Ideen erweitert haben.« Gita Sandrock, Bioland-Vorstandsorganisatorin, dankte der Familie Ruf für ihr engagiertes Tun; neben Sabine und Werner Ruf arbeitet Sohn Manuel in der Rosenschule mit. Betriebsleiter Werner Ruf begrüßte die Gäste und berichtete über die Geschichte des Bio-Rosenanbaus in der Rosenschule, die er als erste Bio-Rosenschule bundesweit im Jahr 1994 mit seiner Frau auf Bio umgestellt hat. Im Rahmen der Jubiläumsfeier ehrte Bioland-Vorstandsmitglied Andreas Schmid-Eiser t Babet Löber und Uwe Brede von der Staatsdomäne Niederbeisheim für ihr 25-jähriges Mitgliedschaft bei Bioland.

Der Bioland Landesverband Hessen wurde 1986 von 19 Bio-Bauern gegründet und hat heute über 400 Mitglieder, Milch- und Ackerbauern, Mutterkuh- sowie Hühner- und Schweinehalter, Imker, Gemüsebetriebe und Gärtner. Zum Netzwerk gehören neben den landwirtschaftlichen Betrieben Partner aus Verarbeitung und Handel.



Begrüßung der Festgäste (v.l.): Gita Sandrock, Hans-Jürgen Müller, Gregor Koschate (alle Bioland Hessen), Werner Ruf, Werner Hartmann, Andreas Schmid-Eiser t (beide Bioland Hessen). (Foto: pv)