

Senioren feiern

Geselligkeit: Hoffest in der Begegnungsstätte

Lampertheim. Schon von weitem riecht es verführerisch nach Gegrilltem, das bei den Besucherinnen und Besucher des Hoffestes der Seniorenbegegnungsstätte (SBS) besonders beliebt ist. So haben der Obergrillmeister Ingo Schröder und seine Männer alle Hände voll zu tun, ebenso wie das Helferinnen- und Helferteam der SBS.

Bürgermeister Gottfried Störmer begrüßt die Seniorinnen und Senioren und wünscht ihnen einen vergnüglichen Nachmittag. Der Verwaltungschef freut sich, dass die langjährige Tradition des Hoffestes fortgesetzt werden kann. „Gut, dass wir die Begegnungsstätte haben“, betont auch der Erste Stadtrat und Sozialdezernent Marius Schmidt. Gerlinde Hellmuth vom Geschäftsführenden Ausschuss dankt der ganzen Helferschar für ihren Einsatz.

Von den Besucherinnen und Besuchern seien weniger als üblich erschienen. Der Grund seien die Einschulungen. „Das betrifft heute einige Großeltern“, erläutert Hellmuth. Sie berichtet, dass die Video-Foto-Gruppe die Pavillons aufgestellt hatte. Andere Mitstreiterinnen und Mitstreiter gaben Essen und Getränke aus. Den Fahrdienst bewältigte Dagmar Schemenauer. „Außerdem haben wir zahlreiche Kuchen für die Kaffeetafel gespendet bekommen“, fügt Hellmuth hinzu. Passend zum Dank der Sprecherin stimmt der Wormser Alleinunterhalter Horst Herrmann den Schlager „Sag Dankeschön mit roten Rosen“ an.

Seit über 20 Jahren ist Evelyn Heine in der SBS aktiv. Sie leitet trotz ihres hohen Alters das Volkslieder-singen und das Bingo-Spiel. „Ich hänge an der Seniorenarbeit und darum komme ich natürlich auch zum Feiern her“, bekräftigte die 92-Jährige. „Ich bin jedes Jahr beim Hoffest dabei und das sehr gerne“, sagte die Besucherin Erika Jensen. Die Gäste genießen die Abwechslung in ihrer Freizeit und haben zusammen Spaß. Nach dem Essen wurden die Lieder des Alleinunterhalters mit gesungen. Herrmann griff in die Tasten seines Keyboards und sang zur Freude der Feiernden: „Ein bisschen Spaß muss sein.“ *roi*



Die Verpflegungsmannschaft mit Ingo Schröder. BILD: ROSI ISRAEL



Nina Hartmann, wie sie sich wohl fühlt: im Sportdress.

BILD: BERNO NIX

Sie bewegt Menschen

Körper und Seele: Personal Trainerin Nina Hartmann bietet Frauen und Männern Unterstützung bei Krafttraining und Meditation

Von Stephen Wolf

Lampertheim. Katharina Lutz hatte früher Hemmungen im Fitness-Studio zu trainieren. „Ich wollte Sport treiben, aber mir fehlte schlicht die Sicherheit“, erinnert sich die 30-Jährige heute. Das hat sich geändert. Die Lampertheimerin stemmt mittlerweile regelmäßig Gewichte. Ausschlaggebend dafür sei die Zusammenarbeit mit Nina Hartmann gewesen. „Sie hat mir ausführlich erklärt, wie ich die Übungsgeräte nutzen kann und wie ein sinnvolles Krafttraining aussieht.“

Ihr Lob gilt einer drahtigen Frau, die an einem Sommertag im Lampertheimer Stadtpark am Tisch sitzt und von ihrer Aufgabe als Personal Trainerin erzählt. Ihr Job sei es, Frauen und Männer körperlich auf Vordermann zu bringen und zu ermutigen. „Im Grunde genommen steht bei mir das Krafttraining im Zentrum“, sagt Nina Hartmann. Doch gehe es auch darum, auf die Persönlichkeit der Menschen einzugehen. Trainingseinheiten, die sie mit ihren Kunden regelmäßig durchgeht, folgen daher Konzepten, die sie selbst erarbeitet.

„Manche Menschen haben Berührungängste, wenn es beispielsweise um Krafttraining geht. Ich helfe ihnen dabei, das langfristig selbst zu organisieren, indem ich sie beim Sport intensiv begleite“, sagt die Lampertheimerin. Das bedeute

nicht, dass sie die Leute durch die Muckibude jage, betont die Frau mit den dunkelblonden Haaren. Bei ihrer Kundschaft seien etwas mehr Frauen als Männer vertreten. Dabei

„Eigentlich gehe ich lieber ins Fitness-Studio als in die Kneipe

NINA HARTMANN

seien fast alle Altersgruppen dabei. Manche Kunden seien 20, andere 70 Jahre alt. Es verstehe sich daher, dass ihre Aufgabe auch darin bestehe, unterschiedliche Bedürfnisse und Vorstellungen zu erkennen. Das klingt nach einer anspruchsvollen Aufgabe. Dabei geht Nina Hartmann ihrer Tätigkeit als Personal Trainerin lediglich im Nebenberuf nach. Wenn die Lampertheimerin nicht abends mit Kunden unterschiedlicher Altersgruppen Bizeps oder Trizeps trainiert, arbeitet sie in der Verwaltung ihrer Heimatstadt.

„Sport hat mich schon in jungen Jahren begleitet, damals ging es um Turnen oder um Volleyball“, erzählt die Lampertheimerin lächelnd. Früh habe sie entdeckt, welche Kraft der Mensch aus der körperlichen Anstrengung gewinnen kann. Seit Mitte der 1990er Jahre trainiert sie regelmäßig ihre eigene Fitness. 2020 schließlich habe sie ihre Lizenz als Trainerin erworben, etwa zeitgleich

eine Ausbildung zur Meditationstrainerin absolviert. Hartmann gibt Kurse bei der Volkshochschule Lampertheim, ihre Expertise stellt sie auch individuell zur Verfügung. Eine Trainingsstunde kostet 45 Euro. Dabei wirkt die Lampertheimerin so, als gäbe es nichts Schöneres im Leben als schwere Hanteln zu stemmen. „Eigentlich gehe ich lieber ins Fitness-Studio als in die Kneipe“, sagt sie. Sicher, ab und an gönne sie sich auch ein Glas Wein, treffe sich auch fernab der Sportgeräte mit Freunden. Meistens aber treffe sie ihre Leute, wenn sie im Lampertheimer Studio Alex & Friends trainiere.

Geselligkeit zwischen Übungsgeräten – dieser kleine Einblick in Nina Hartmanns Leben beschreibt ganz gut, weshalb die Frau so gut wie jeden Abend Bluse und Rock gegen ihr Sportoutfit tauscht. Es geht wohl gar nicht anders, räumt sich gestenreich ein. Wenn es um körperliches Wohlbefinden gehe, spielten übrigens auch die Ernährung, das soziale Umfeld und die berufliche Tätigkeit der Kunden eine große Rolle. Darauf müsse man eingehen, es gebe keinen Leitfaden, der für alle passt. Anders als die meisten anderen Fitness-Trainerinnen oder -Trainer hat Nina Hartmann auch individuelle Meditationstunden im Programm. Sie selbst praktiziere diese Geistes- und Entspannungsübungen seit Jahren. „Ich kenne die positive Wirkung und habe den Ehrgeiz, dass auch andere

von meinen Erfahrungen profitieren“, sagt sie. Am Ende zähle aber die Einstellung zum Sport und zur eigenen Persönlichkeit. Insofern gehe es weniger darum, in Sachen Fitness zu missionieren, eher wolle sie eine positive Botschaft vermitteln.

„Ich freue mich, wenn andere von meinen Erfahrungen profitieren

NINA HARTMANN

Das klingt selbstlos, aber nicht abwegig. Im Gespräch wirkt Nina Hartmann ausgeglichen, spricht leise und konzentriert. Also ist sie nicht nur Sporttrainerin, sondern vor allem auch eine Art Lebensberaterin? Ein nachdenkliches Nicken. Es würde keinen Sinn machen, einerseits den Körper zu stählen, andererseits an ungesunden Lebensgewohnheiten festzuhalten, sagt sie. Hektik, Frustration oder Trägheit – nach Ansicht der Personal Trainerin sind das alles seelische Zustände, die nicht nur durch Sport, sondern auch durch die richtige Ernährung in den Griff zu bekommen sind. Daher stehe als nächstes auch das Thema Ernährungsberaterin auf ihrer Agenda. Hier habe sie noch Nachholbedarf. Bei ihr gehe es eben immer weiter.

i ninahartmann-training.de

Bewaffneter soll Schüler bedroht haben

Polizei: Umstände nach Festnahme noch unklar

Lampertheim. Ein Mann soll mit einer Schusswaffe mehrere Schüler in Lampertheim bedroht haben. Wie die Polizei am Mittwoch mitteilte, nahmen Beamte den 52-Jährigen Verdächtigen fest. Verletzt worden sei niemand. Die Hintergründe waren zunächst unklar, wie ein Polizeisprecher auf Anfrage sagte.

Seinen Angaben zufolge wurde der deutsche Staatsbürger am Nachmittag in Gewahrsam genommen. Zuvor soll der Mann aus seiner Wohnung in der Lampertheimer Biedensandstraße heraus die Schüler mit einer Pistole bedroht haben. Sofort hätten sich mehrere Polizeistreifen auf den Weg zum mutmaßlichen Tatort gemacht, hieß es. Gegen 15.40 Uhr habe der Mann seine Wohnung verlassen. Schließlich sei er von Beamten in Gewahrsam genommen worden. Nach Angaben des Polizeisprechers war zunächst unklar, was es mit der mutmaßlichen Pistole auf sich hatte.

Nach dem Einsatz mussten die Polizeibeamten nach der Waffe suchen, wie es hieß. Über die näheren Umstände oder den psychischen Zustand des Lampertheimers gab es noch keine weiteren Informationen. *wol*

Chorprobe im Mainzer Dom

Singen: Lampertheimer Gruppe bei großem Workshop dabei

Lampertheim. Der Chor Ephata nimmt an einem besonderen Workshop im Mainzer Dom teil. Wie die Lampertheimer Singgruppe mitteilte, wird sie Anfang September mit etwa 1300 Chorsängerinnen und -sängern an einem ganztägigen Workshop mit dem Komponisten John Rutter teilnehmen. Der 1945 geborene Brite gehöre zu den international bekanntesten und beliebtesten Komponisten der Gegenwart.

Zahlreiche seiner Stücke zählten weltweit zu den Standardwerken von Chören. „Der Komponist wird mit Sängerinnen und Sängern aus dem gesamten Bistum Mainz arbeiten. Das Calmus-Ensemble probt mit den Singenden – aufgeteilt nach Stimmgruppen – in mehreren Workshops und gibt stimmlich und interpretatorische Hinweise zu den Stücken“, heißt es weiter. Der Tag ende mit dem gemeinsamen – von Rutter dirigierten – Abendlob im Dom. Musikalisch begleitet werde der Gesamtchor dabei vom Philharmonischen Staatsorchester Mainz. *red*

Howwemer Kerb bietet Musik, Genuss und Geselligkeit

Brauchtum: Vereine aus dem Lampertheimer Stadtteil feiern vom 6. bis 10. September und tischen dabei allerlei Spezialitäten auf

Hofheim. Die Vorfreude bei den Mitwirkenden der Howwemer Kerb steigt mit jeder Minute, in der das Hofheimer „Fest der Feste“ näher rückt. Beim offiziellen Pressegespräch des Arbeitskreises Hofheimer Vereine am Alten Rathaus unter der Leitung von Alexander Scholl stellten die Vereinsvertreter ihr Angebot für das Volksfest vor, das von Freitag, 6. September, bis Dienstag, 10. September, dauern wird.

Die Kerb wird am Freitag, 6. September, eröffnet. Bereits ab 16.30 Uhr ist der Kerbeborschverein mit Traktor und Rolle durch Hofheim unterwegs. Von 17 bis 17.45 Uhr gibt der Evangelische Posaunenchor zum ersten Mal ein Platzkonzert an der „Vorstadt“. Um 19 Uhr wird an der „Vorstadt“ vom Verein Howwemer Kerbeborsch und Kerbemädels zu Freibier die Kerb ausgegraben. Die Kerberede hält Jeanne Boko aus den Reihen des Kerbeborschvereins. Im Nachgang spielt eine Liveband.

Der offizielle Auftakt erfolgt am Samstag, 7. September, rund ums Alte Rathaus. Der Evangelische Po-

saunenchor gibt auch hier ab 16.30 Uhr ein kleines Platzkonzert, der Spielmannszug der Freiwilligen Feuerwehr geleitet den Kerbevadder und der Kerbeborsch vom Feuerwehrgerätehaus aus zum Alten Rathaus, wo ab 17 Uhr nach einem Rahmenprogramm die Kerberede von Kerbevadder Florian Herzog gehalten wird. Bereits zum dritten Mal steht Herzog für den Kerbeborschverein auf der Leiter.

Feuerwerk muss wegen der Schweinepest ausfallen

Ein fester Bestandteil der Howwemer Kerb ist der ökumenische Gottesdienst, der um 18.30 Uhr unter freiem Himmel auf dem Balthasar-Neumann-Platz gefeiert werden soll. Auch hier sorgt der Posaunenchor für den musikalischen Rahmen. Das für 21 Uhr von der Schaustellerfamilie Lowinger geplante Feuerwerk, die seit 70 Jahren den Rummelplatz in Hofheim bestückt, muss aufgrund der Verordnung zur Schweinepest abgesagt werden, wie Alexander Scholl bestätigte.

Hochhergehen wird es am Kerbmontag, 9. September, der um 10 Uhr mit einem Frühschoppen eingeleitet wird. Das Schubkarrenrennen um 14.30 Uhr ist ein Höhepunkt. Am Dienstag, 10. September um 14 Uhr gibt es Freichips der Familie Lowin-

ger für die Fahrgeschäfte auf dem Messplatz neben dem Feuerwehrgerätehaus. Freifahrten gibt es erstmals auch am Samstag von 14 bis 15 Uhr. Am Dienstagabend gräbt der Kerbeborschverein die Kerb wieder ein.



Die Vereinsvertreter bei der Präsentation des Kerbprogramms für die Festtage vom 6. bis 10. September. BILD: FH

Die teilnehmenden Vereine haben sich wie immer einiges einfallen lassen, um die Besucher während der Festtage zu verwöhnen. Im Zelt des Turnvereins gibt es täglich Leinwand, Schnitzel, Pizza, Brezeln und erstmals auch Schweinebäckchen. Dazu kommt am Sonntag traditionell die Howwemer Kartoffelsuppe mit Quetschekuche, zum Frühschoppen am Kerbmontag Weißwurst mit Weizenbier und Brezel sowie am Montagabend zwei Kartoffelpuffervariationen.

Der HCV setzt neben der traditionellen Narrenlappe auf Pommeevariationen. Sonntag und Montag gibt es ab 11 Uhr ein Kuchenbuffet.

Bei Carpe Noctem Corporation (CNC) heizt am Samstag DJ Miss Thunderpussy ein, am Sonntag legen die DJ's Dangle und Berry auf. Den Montag über gibt es Bierpong, tägliche hochwertige Bioweine und Sander-Bier.

Auf erlesene Weine und Sekt setzt der Katholische Kirchenchor und Gesangverein Cäcilia. Einige neue Getränke sowie Happy Hour von 19

bis 21 Uhr verspricht der Kerbeborschverein, der sich auch für die Kerbezeitung verantwortlich zeigt, die mit einer Auflage von 2000 Stück in Hofheim verteilt wird.

Cocktails bietet der Reitverein an. Bei der BGH wird auf dem Gelände des ASV Rotfeder am Samstag gegrillter Schafskäse serviert, am Sonntag Pfälzer Spezialitäten und am Montag der Odenwälder Teller. Dazu gibt es am Sonntag noch Live-Musik der Howwemer Allstars. Am Kerbmontag kommt eine Softeismaschine zum Einsatz.

Viel Mühe gibt sich auch der Fußballverein, der neben Schnitzel- und Rollbratenvariationen auch Wildschweinbratwurst anbietet. Am Sonntag gibt es Ochs am Spieß und am Montag Spanferkel vom Holzkohlegrill. Die Small Town Maniax spielen am Samstagabend.

Bei der Freiwilligen Feuerwehr gibt es am Samstag Hackbraten, am Sonntag Jägerschnitzel und am Montag Steaks. Kurzfristig abgesagt hat die SPD ihre Kerbteilnahme aufgrund personeller Ausfälle. *fh*