

Vesper in Gedächtniskirche

Kirdorf – Die evangelische Gedächtniskirchengemeinde lädt am Mittwoch, 26. November, von 18.40 bis 19 Uhr zur Feier einer Vesper in die Gedächtniskirche, Weberstraße 16, ein. Die Vesper ist musikalisch geprägt durch die liturgischen Gesänge und Psalmen des klösterlichen Stundengebets. red

Frauentreff zum Weihnachtsmarkt

Bad Homburg. – Der Internationale Frauentreff Mitte fährt am Mittwoch, 26. November, zum großen Weihnachtsmarkt am Römer in Frankfurt. Wer an der Fahrt teilnehmen will, kommt an diesem Vormittag einfach zur U-Bahn Haltestelle Gonzenheim. Treffpunkt ist dort um 9.30 Uhr, wie die Veranstalter mitteilen. red

NOTDIENSTE

Allgemeine Notrufnummern

Feuerwehr und Notarzt: 112
Giftnotruf: (06131) 19240
Stromausfall: (0800) 7962787
Stadtwerke Bad Homburg: Notrufnummer für Erdgas und Trinkwasser, (06172) 4013-0
Oberrusel/Steinbach: Gas-Notruf (06171) 509121
 Installateure (06171) 509205
 Wasser (06171) 509120
Usinger Land: Wasser (066081) 1024-7710.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Hochtaunuskliniken Usingen: 19-23 Uhr, Weilburger Str. 48
Krankenhaus Bad Soden: 19-24 Uhr, Kronberger Str. 36
 Unter **116117** wird ärztliche Hilfe rund um die Uhr vermittelt.

Apotheken

Bären-Apotheke, Oberursel, Oberhöchstader Str. 2, (06171) 4461.
 Philipp-Reis-Apotheke, Friedrichsdorf, Hugenottenstr. 86, (06172) 71449.
 Quellen-Apotheke, Bad Soden, Zum Quellenpark 45, (06196) 21311.

IMPRESSUM

Verlag: Frankfurter Societäts-Medien GmbH
 Geschäftsführung: Dr. Max Rempel, Daniel Schöningh und Dr. Jan Eric Rempel
 Chefredaktion: Dr. Max Rempel (V.i.S.d.P.)
 Verantwortliche Redakteure:
 Newsdesk: Sven Weidlich,
 Angelika Dürbaum (Stv.)
 Kultur: Michael Kluger
 Sport: Kerstin Schellhaas
 Frankfurt: Stefanie Liedtke, Simone Wagenhaus
 Main-Taunus: Karl-Josef Schmidt,
 Frank Weiner (Stv.)
 Hochtaunus: Matthias Kliem,
 Andreas Bürger (Stv.)
 Redaktion und Verlag:
 Hedderichstr. 49, 60594 Frankfurt; zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten.
 Telefonnummer: (069) 7501-0,
 E-Mail: redaktion@fnp.de; www.fnp.de
 Anzeigen: Achim Pflüger (verantwortlich); RheinMainMedia GmbH, Waldstraße 226, 63071 Offenbach, Telefon: (069) 7501-3336, Fax: (069) 7501-3337.
 E-Mail: service@rmm.de; www.rmm.de
 RMM-Anzeigenpreisliste Nr. 30, gültig vom 1. Januar 2025 an.
 Druck:
 Pressehaus Bintz-Verlag GmbH & Co. KG, Waldstraße 226, 63071 Offenbach
 Leser-Service:
 Telefon (069) 7501-4480, Fax: (069) 7501-4490, E-Mail: leserservice@fnp.de
 Monatsbezugspreis: 61,40 Euro;
 ePaper 40,40 Euro. Alle Preise inkl. der jeweils gültigen Umsatzsteuer: www.fnp.de/abo
Bankverbindungen: Frankfurter Sparkasse, IBAN: DE76 5005 0201 0000 3550 54, BIC: HELADEF1822; RheinMainMedia GmbH, Waldstraße 226, 63071 Offenbach, IBAN: DE20 5019 0000 6200 0139 54, BIC: FFBVDE33XXX. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages oder infolge höherer Gewalt keine Entschädigung. © Frankfurter Societäts-Medien GmbH. Vervielfältigungs- und Nutzungsrechte können unter nutzungsrechte@mediengruppe-frankfurt.de erworben werden.

Selbstsicher auftreten und abwehren

Frauen lernen Grundlagen der Selbstverteidigung kennen

Bad Homburg – Sie stehen sich auf den Matten, die den Boden des hellen Trainingsraums bedecken, gegenüber: Tatjana, die Ehefrau von Jérôme Gravenstein, und Katrin, die sich mit ihrer 15-jährigen Tochter zum kostenlosen Trainingsseminar in Gravensteins Kampfkunstschule angemeldet hat. Im Hintergrund läuft leise Musik, ein rhythmisches Pulsieren, das den Raum fast unmerklich trägt.

Zwei Frauen – sieben Sekunden. Sie sollen sich ansehen, ohne wegzuschauen. Ohne zu lächeln. Ohne auszuweichen. Sie tun es und schon bevor die Hälfte dieses anscheinend so kurzen Augenblicks anbricht, kommt ihnen diese Situation seltsam, intensiv, unangenehm vor. Fremd.

27 Teilnehmerinnen lassen sich an diesem Nachmittag zum Impulstraining im Martial Arts Gym WTplus von Gravenstein in ein ernstes Thema einführen: Selbstverteidigung. Jährlich möchte der Trainer und Eigentümer des Studios künftig zwei Stunden Selbstverteidigung für Frauen kostenfrei anbieten, um ihnen, wie er sagt, „einen kleinen roten Leitfaden an die Hand zu geben“.

Gravenstein ist verheiratet und Vater. Tochter Lilith (14) lernt hier die moderne Kampfkunst Barzilian Jiu-Jitsu.

Sieben Sekunden Blickkontakt ist eine unter vielen Aufgaben, die im Training genutzt werden, um unangenehme Situationen nachzuspüren, um darauf entsprechend zu reagieren. Eine Teilnehmerin spricht aus, was alle denken: „Das fühlt



Wer am Arm gepackt wird, kann sich dank bestimmter Grifftechniken lösen.

sich merkwürdig an; zu intim. Als müsste man plötzlich miteinander reden. Das ist unangenehm, wenn jemand einen so lange fixiert.“

Der Leiter der Kampfsportschule erläutert: „Die Dauer eines Blicks kann schon eine Grenze überschreiten.“

In der Kampfsportschule, Am Weidenring 58, werden täglich unterschiedliche Trainings angeboten. Der Kursplan bietet Wing Tsun, Boxen, Brazilian Jiu-Jitsu und anderes für Klein und Groß.

An diesem Nachmittag sind Freundinnen sowie Mütter mit ihren Töchtern gekommen. Eine Teilnehmerin erzählt, sie sei hier, weil sie abends oft mit Freundinnen unterwegs sei und sich sicherer fühlen wolle. Eine Mutter hofft, ihre Tochter erfahre hier, wie sie sich abends in der Stadt mit ihrer Mädelsgruppe behaupten kann. Grenzüberschreitende Situationen werden besprochen.

Jérôme ist ausgewiesener Profi. Am Empfang hängen Urkunden, Zertifikate und Auszeich-



Wie reagieren, wenn man unangenehm berührt wird? Jérôme Gravenstein erläutert bestimmte Handgriffe an seiner Frau Katrin. EFX (2)

nungen. Seit seinem zwölften Lebensjahr betreibt er Kampfsport und er erklärt, dass Kampfsport nicht unbedingt heißt, zuzuschlagen oder körperliche Stärke zu demonstrieren.

Vieles ist Kopsache

Er beginne im Kopf, in der Art, wie man steht, wie man schaut, wie man atmet. Wie man Grenzen setzt. Menschen, die sich unsicher geben, würden leichter als Opfer wahrgenommen.

Wer sich hingegen bewusst, klar und präsent zeige, strahle Stärke aus, ohne eine einzige Technik einsetzen zu müssen.

Einige Techniken lernt die Gruppe am Tag dann aber trotzdem. Beispiele? Die Frauen erfahren, wie sie eine Hand lösen, wenn jemand ihr Handgelenk packt, und wie sie reagieren, wenn jemand zu nahe herankommt.

Wing Tsun ist eine chinesische Kampfkunst, deren Name sich mit „Flügel“ und „Frühling“ übersetzen lässt. Sie gilt als sanft und gleichzeitig äußerst wirkungsvoll. Sie setzt nicht auf rohe Kraft, sondern auf effiziente Bewegungen, auf das Ableiten und Umlenken fremder Energie, auf Intuition und schnelle, klare Reaktionen.

Wing Tsun orientiert sich an realen Situationen und ist gera-

de für Frauen geeignet, weil es nicht auf körperliche Überlegenheit ankommt. Es geht darum, aufmerksam zu sein, flexibel zu reagieren und trotz Aufregung die Übersicht zu behalten.

Gegen Ende des Seminars stehen die Frauen noch beisammen. Die Blicke sind klarer, die Haltung aufrechter, die Schritte wirken bewusster. Ein intensiver Nachmittag geht zu Ende, der zeigt, dass Selbstverteidigung nicht erst dann beginnt, wenn jemand einen festhält oder angreift. Sie beginnt viel früher: im Bewusstsein, im Blick, in der Haltung, im Erkennen des eigenen Werts und der eigenen Grenzen. **ESTHER FUCHS**

CVH startet glanzvoll in die Kampagne

Eröffnungssitzung mit abwechslungsreichem Programm und Ehrungen

Kirdorf – Mit einer farbenfrohen und energiegeladenen Eröffnungssitzung startete der Carnevalverein Heiterkeit (CVH) im Bürgerhaus Kirdorf in die neue Kampagne.

Sitzungspräsident Frank Knoblich und sein Co-Moderator Dieter Schaller, führten humorvoll und souverän durch ein abwechslungsreiches Programm, das gleich zu Beginn einen besonderen Blickfang gab: Alle Garden des Vereins, mehr als 70 Aktive, präsentierten sich gemeinsam auf der Bühne. Fastnachtsprinzessin Annie I. war gekommen, die Besucher konnten sich über etliche Tanzdarbietungen der Little



Ein besonderer Blickfang: die Garden des CVH. PRIVAT

Sunshine's, der LA-Teenies, von Dance Factory, den Après Burner und Pitschedabbbscher – und natürlich der großen Garden freuen. Sofia Bacchiocchi, das Tanzmariechen des CVH,

hatte ebenfalls einen großen Auftritt. Ein besonderer Moment des Abends waren die Ehrungen verdienter Mitglieder. Geehrt wurden unter anderem für 22 Jahre aktive Mitglieds-

chaft im CVH Anna-Lena Schmidt, Isabel Hojak und Jan Hett. Das goldene Trueabzeichen des BDK für 15 Jahre ging an Claudia Böck und Monika Hett-Kinzl.

Auch in der Bütt ging es hoch her. Noah Joel Hojak, gerade einmal 9 Jahre alt, rede zum Thema „Ich hab ein Schwesterchen bekommen“. Mit Charme und Wortwitz überzeugte auch Bianca Conradi.

Jetzt geht der Blick auf die Fremdsitzungen an den Samstagen, 17 und 24. Januar. Der Vorverkauf der Karten ist gestartet; Karten gibt es bei Getränke Schaller in der Friedensstraße 3. red

Hilfe bei Trauer

Dornholzhausen – Das Gesprächscafé für Hinterbliebene findet am Mittwoch, 26. November, um 15 Uhr im Stadtteilzentrum statt. Weitere Infos: (06172) 8569950. red

COPD-Referenten gesucht

Bad Homburg – Das Monats-treffen der COPD-Selbsthilfegruppe beginnt am Mittwoch, 26. November, um 17 Uhr im Rind'schen Bürgerstift, Gymnasiumstraße. Die Gruppe bietet Hilfe für Betroffene mit COPD, Asthma und chronischer Bronchitis. Anmeldung: (06172) 9084261, COPD-HG-HTK@on-line.de. Aktuell werden Referenten gesucht. red

Hochtaunus rüstet sich für die Herzbergjagd

Afrikanische Schweinepest erschwert die diesjährige Treibjagd

Hochtaunus – Die Jagd ausübenden im Hochtaunus hoffen derzeit täglich, dass die afrikanische Schweinepest (ASP) nicht im Kreis auftaucht. „Wir haben bislang keinen einzigen infizierten Wildschweinkadaver gefunden, nicht einmal einen Verdachtsfall. Hoffen wir, dass das so bleibt“, sagt Frank Cernic, Vorsitzender der Jägervereinigung Usingen. Entwarnung sei das jedoch nicht. Die Sauenpopulation habe sich nach starken Abschüssen in den vergangenen Jahren in diesem Jagdjahr

förmlich vervielfacht. Warme Witterung und reiche Eichelmast hätten ideale Bedingungen geschaffen.

Um gegenzusteuern, startet am Freitag, 28. November, wieder die traditionelle Herzbergjagd – die größte revierübergreifende Bewegungsjagd im Taunus. Von 10 bis 13.30 Uhr stehen vor allem Sauen, aber auch Hirsche und Rehe auf der Abschussliste. Beteiligt sind die Forstämter Königstein und Weilrod sowie Pächter von rund 30 Revieren. Die bejagte Fläche umfasst etwa 2500 Hekt-

ar. Autofahrer werden gebeten, „Achtung Treibjagd“-Schilder zu beachten. Spaziergänger sollten das Gebiet meiden; viele Wege werden abgesperrt.

Ziel sei vor allem die deutliche Reduzierung des Schwarzwildbestandes, erklärt Cernic. „Je weniger Sauen, desto geringer das Risiko, dass sie die Grenze des ASP-Sperrgebiets überwinden.“ Die Vorgaben der Landesregierung zum Umgang mit der Schweinepest funktionierten zwar, behinderten aber die Jagd an sensiblen Stellen deutlich. Mögliches

Fallwild oder Tiere, die die Sperrlinie passiert haben, dürfen nicht am Fundort aufgebroschen werden. Stattdessen müssen sie zentral ausgeweidet und anschließend aufwändig untersucht werden. Erst nach Laborbefund oder Freigabe durch den Amtsveterinär darf Schwarzwild vermarktet werden.

Neben der Schwarzwildreduktion geht es auch um angepasste Bestände an Rot- und Rehwild. Auf zahlreichen von der Borkenkäferplage geschädigten Flächen wächst junger

Wald nach – durch Wiederaufforstung oder Naturverjüngung. „Diese Areale müssen wir vor Schäl- und Verbißschäden schützen“, betont Cernic.

Im Jahr 2023 brachte die Herzbergjagd 67 Sauen, 45 Rehe, ein Hirschkalb und einen Rotspießler zur Strecke. 2024 waren es 120 Sauen und 20 Stück Rot- und Rehwild. Entsprechend hoffen die Jäger auch in diesem Jahr auf ein gutes Ergebnis – verabschiedet wie immer mit den traditionellen Hornsignalen „Sau tot“, „Hirsch tot“ oder „Reh tot“. as