



Schelleklobbe

1/2018

WOHNEN FÜR ALLE

Das Mietermagazin der ABG FRANKFURT HOLDING

Richtfest in
Niederrad

4



Wohnen in
Oberrad

8



Seen um
Frankfurt

12



Sommer in Frankfurt

Stand-Up-Paddling auf dem Main [seite 13](#)



ABG PROJEKTE: Wohnen über dem Supermarkt

Seite 9

CHRISTIANES KÜCHE: Cross und grün in den Frühling

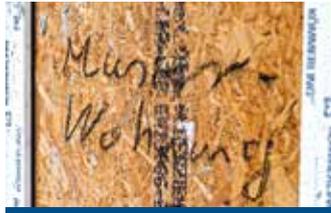
Seite 10

KIDS UND FAMILIE: Mit der Bahn durch den Rebstockpark

Seite 15



ABG Projekte
Richtfest im Wohnpark „Lyoner Straße“ **5**



ABG Projekte
Neubaumiete: 10 Euro pro Quadratmeter **8**



ABG Aktuell
Wohnen über dem Supermarkt **9**



Christianes Küche
Cross und Grün in den Frühling **10**



Sommer in Frankfurt
Stand-up-Paddling und Sonnenbaden **12**



Kind & Familie
Mit der Bahn durch den Rebstockpark **15**



Läden und Leute
„BeautyRoom“ im Riederwald **18**

THEMEN IN DIESER AUSGABE

Neues Wohnquartier in Niederrad
Spatenstich in der Herriotstraße **4**

Unsere Mieter fragen nach:
Was ist eigentlich ein Passivhaus? **4**

Richtfest „Lyoner Straße“
118 Wohnungen entstehen in Niederrad **5**

Wohnungsbau auf VGF-Gelände
In Höchst entstehen 250 Wohnungen **6**

Neubaumiete: 10 Euro pro qm in Oberrad
Modellprojekt für kostengünstiges Bauen **8**

Wohnen über dem Supermarkt
Lidl und ABG planen im Gallus **9**

Christianes Küche **10**

Sommer in Frankfurt
Badeseen, Stand-Up-Paddling und tolle Aussicht **12**

Kind und Familie
Frankfurt mit Kind | Tipps für die Sommerferien **14**

Aus der Nachbarschaft
Wir feiern zwei 100. Geburtstage unserer Mieter **16**

„Im Zweifelsfall auflegen“
Infos der Polizei zum Umgang mit Trickbetrügern **17**

Alles was Recht ist **17**

Läden und Leute
Der „BeautyRoom“ im Riederwald **18**

Lesezimmer **19**

Termine
Was ist los in Frankfurt | Terminkalender **20**

IMPRESSUM

Veröffentlichung von Texten und Bildern nur mit Genehmigung der

ABG FRANKFURT HOLDING
Wohnungsbau- und Beteiligungsgesellschaft mbH
Niddastraße 107
60329 Frankfurt am Main



Fotografie:
Alexander Noller: S.16 | Andreas Mauritz: S.18
ARGE FH Meurer Generalplaner GmbH & mmp
Architekten BDA: S.4 | Barbara Walzer: S.20
Carmen Wallner: S.13, 14
Christiane Krämer: S.10/11
Feldbahn-Museum: S.15
Fliegende Volksbühne Frankfurt e. V.: S.20
fotolia: S.1 dimid, S.12 Kzenon, S.19 Thomas Bethge
Heike Hambrock: S.16 | Hessisches Landesamt für Naturschutz, Umwelt und Geologie: S.12
Jo. Franzke Generalplaner GmbH: S.6
Lidl: S.9 | MAIN-SUP e. K.: S.13 | Ralf H. Pelkmann: S.8
Shorts at Moonlight Kurzfilmfestival e.V.: S.20
Stadt Frankfurt - Salome Roessler: S.5
Stadt Langen: S.12 | Stadt Rodgau: S.12
Stadtwaldhaus Frankfurt: S.15 | Ulrike Deuscher: S.3
Stage Groove Festival GmbH - B. Friedrich: S.20
visitfrankfurt_Holger Ullmann: S.20

Redaktionsleitung:
ABG, Unternehmenskommunikation (UK)
Brigitte Feik

Redaktion:
ABG: Brigitte Feik, Nele Rave, Dr. Heike Hambrock,
Christiane Krämer, Carmen Wallner, Alexander Noller
book-n-drive: Nadine Pintner
FAAG: Iris Marquardt

Layout und Gestaltung:
ABG, UK, Alexander Noller

Druck:
Druckerei Zarbock,
Frankfurt am Main





Frank Junker, Vorsitzender der Geschäftsführung der ABG FRANKFURT HOLDING

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

landauf, landab diskutieren Experten in vielen Gremien und Arbeitsgruppen über kostensparendes Bauen. Wohnungen sind, gerade in Ballungsräumen wie Frankfurt/RheinMain, ein knappes und begehrtes Gut geworden. Die Grundstückspreise steigen und steigen. Auch die Kapazitäten der Baufirmen sind begrenzt und werden immer teurer. Diese Kostenspirale führt fast zwangsläufig zu immer höheren Mieten und Quadratmeterpreisen im frei finanzierten Wohnungsbau.

Was kann man also tun, um aus dieser Spirale auszubrechen? Uns interessierte hier weniger die Theorie sondern die Praxis. In Frankfurt-Oberrad haben wir deshalb ein Modellprojekt gestartet mit der Vorgabe, dass die Nettokaltmiete bei maximal zehn Euro pro Quadratmeter liegen darf. Wir wollten herausfinden, ob es bei heutigen Rahmenbedingungen möglich ist, Wohnungen sehr kostengünstig zu bauen, ohne dass dabei die Qualität und die Energieeffizienz auf der Strecke bleiben. Denn die Wohnungsqualität sollte hoch und die Nebenkosten niedrig gehalten werden.

Mit dem Architekturbüro schneider+schumacher aus Frankfurt und dem Haustechnik-Planern der EGS aus Stuttgart haben wir Partner gefunden, die diese Idee mitgetragen und hervorragend umgesetzt haben. Auf dem Grundstück an der Ecke Gräfendeichstraße/Im Wiener, das die ABG zu Marktpreisen erworben hat, stehen jetzt zwei Wohngebäude mit drei beziehungsweise vier Vollgeschossen und insgesamt 46 Wohnungen und einer Tiefgarage mit 32 Stellplätzen. Ende Juni ziehen hier die ersten Bewohner ein. Die Nettokaltmiete liegt bei zehn Euro je Quadratmeter, ohne dass dafür irgendwelche Fördermittel in Anspruch genommen wurden.

Wie wir das im Einzelnen umgesetzt haben, können Sie in dieser Ausgabe Ihrer Mieterzeitung nachlesen. Uns war wichtig herauszufinden, wie wir bei heutigen Rahmenbedingungen preiswert aber nicht billig bauen können. Diese Erfahrungen werden wir jetzt bei weiteren Neubauprojekten umsetzen. Wir können aber nicht versprechen, dass dabei immer eine glatte 10 beim Quadratmeterpreis stehen wird, denn die Kostenspirale dreht sich leider immer weiter nach oben.

Um Effizienz geht es auch beim Projekt „Digitalisierung“, das wir derzeit im ABG-Konzern umsetzen. Im Mittelpunkt steht dabei, dass wir die Anfragen unserer Mieterinnen und Mieter und der Interessenten für unsere Wohnungen noch schneller und besser beantworten und damit unsere Servicequalität weiter steigern können. Dafür werden derzeit auf vielen Ebenen im Unternehmen die Strukturen und Prozesse optimiert und moderne EDV-Systeme eingeführt. Im Frühjahr 2019 soll das Projekt abgeschlossen sein. Wir werden Sie in Ihrer Mieterzeitung auf dem Laufenden halten und rechtzeitig über Veränderungen informieren.

Ihnen wünsche ich eine anregende Lektüre und verbleibe mit herzlichen Grüßen

Ihr Frank Junker

Vorsitzender der Geschäftsführung
der ABG FRANKFURT HOLDING

Grünes Wohnquartier Herriotstraße

Im Lyoner Quartier hat der Bau von sieben Mehrfamilienhäusern mit 227 Mietwohnungen begonnen.

Dass in der ehemaligen Bürostadt Niederrad bestehende Bürogebäude und der Neubau von Wohnungen eine gute Symbiose eingehen können, zeigt das Neubauprojekt der ABG in der Herriotstraße 5.

Rund um ein bestehendes siebenstöckiges Bürohaus werden jetzt auf dem 12.000 Quadratmeter großen, bisher freien Areal, sieben Mehrfamilienhäuser mit insgesamt 227 Passivhauswohnungen und einer großen Tiefgarage gebaut. 69 und damit 30 Prozent der Wohnungen werden im Frankfurter Familien- und Seniorenprogramm gefördert.

Im Norden des Grundstücks wird eine begrünte Promenade entlangführen, die einen Teil der Wohngebäude erschließt, auch eine Grünanlage im Osten des Grundstücks wurde in die Planungen einbezogen: „Damit entsteht hier ein schöner Rad- und Fußweg, der künftig die Saone- und Lyoner Straße verbinden wird“, sagte ABG-Geschäftsführer Frank Junker bei dem Spatenstich Anfang Februar. Der Grünzug und die Promenade werden öffentlich zugänglich sein. Auch die Außenanlagen zwischen den insgesamt sieben Wohnsolitären werden mit Bäumen, Sträuchern und Gräsern begrünt und mit kleinen Quartiersplätzen mit Sitz- und Spiele-

lementen gestaltet, an denen sich die künftigen Bewohner treffen können. Geplant wurden die Gebäude von den Büros Meurer Architekten aus Frankfurt und mmp Architekten aus Trier.

Die Wohnungen der jeweils achtstöckigen Gebäude in der Herriotstraße, die künftig die Hausnummern 7 bis 19 tragen werden, haben Grundrisse von zwei bis fünf Zimmern und werden alle mit Balkon oder Loggia bzw. im Erdgeschoss mit Terrassen ausgestattet. Die Fassaden werden in Abstimmung mit dem Denkmalmamt in dunklen Beige- bis Moccatönen mit dunkler abgesetzten Erdgeschossen gestaltet. Damit soll sichergestellt werden, dass eine eigenständige Architektur entsteht, die keine Konkurrenz zu dem als Kulturdenkmal eingestuften Bürogebäude auf dem Areal bildet und sich gleichzeitig harmonisch in die Umgebung einpasst. Dieses Bürohaus wird von einem Co-Investor im Rahmen der Neubaumaßnahme teilsaniert.

Das „Grüne Wohnquartier Herriotstraße“ ist an das Fernwärmenetz der Stadt angeschlossen und durch die Passivhausbauweise besonders energieeffizient, was zu geringen Nebenkosten für die künftigen Bewoh-

ner führen wird. Die Fertigstellung des Projekts ist bis Mitte 2019 geplant.

Andreas Mauritz

NACHGEFRAGT

Schelleklobbe-Leserin Elke Vogt hat bei uns nachgefragt, was ein Passivhaus eigentlich genau ist:

Das Passivhaus ist ein Gebäudestandard, der wirklich energieeffizient, komfortabel, wirtschaftlich, umweltfreundlich und zukunftssicher zugleich ist. Ein Passivhaus verbraucht 90 Prozent weniger Heizwärme als ein herkömmliches Gebäude im Bauzustand. Und selbst im Vergleich zu einem durchschnittlichen Neubau werden zwischen 65 und 75 Prozent eingespart. Der Heizenergieverbrauch eines Passivhauses liegt um ein Vielfaches unter dem eines Niedrigenergiehauses. Da bleibt auch in Krisenzeiten das Heizen bezahlbar. Besondere Fenster und eine Hülle aus hochwirksamer Wärmedämmung in Außenwänden, Dach und Bodenplatte halten die Wärme schützend im Haus. Das Passivhaus nutzt die in seinem Inneren vorhandenen Energiequellen wie die Körperwärme von Personen oder einfallende Sonnenwärme.

Zudem ist der Wohnwert in einem Passivhaus wesentlich verbessert. Für gleichbleibend frische Luft ohne Zugerscheinungen sorgt eine Lüftungsanlage, in der eine hocheffiziente Wärmerückgewinnung die Wärme der Abluft wieder verfügbar macht. Hohe Oberflächentemperaturen mit geringen Temperaturdifferenzen zur Raumluft sorgen für thermische Behaglichkeit.

Animation der Mehrfamilienhäuser in der Herriotstraße.



ABG-Chef Frank Junker, Oberbürgermeister Peter Feldmann und Peter Matteo, Geschäftsführer bei Groß & Partner beim Richtfest.



Richtfest im „Wohnpark Lyoner Straße“

118 Mietwohnungen in Passivhausbauweise im „Lyoner Quartier“ – 63 Wohnungen werden im „Frankfurter Programm“ gefördert.

Im „Wohnpark Lyoner Straße“ in der Lyoner Straße 54-56 sind die Rohbauarbeiten weitgehend abgeschlossen. Am 18. Januar wurde gemeinsam mit Oberbürgermeister Peter Feldmann das Richtfest für die beiden Wohngebäude mit insgesamt 118 Mietwohnungen gefeiert.

Die beiden in Passivhausbauweise errichteten Häuser mit jeweils acht Stockwerken bieten Wohnungen von zwei bis fünf Zimmern. Alle Wohnungen sind barrierefrei erschlossen und mit Balkon, Mietergärten oder Dachterrassen ausgestattet. 19 Wohnungen sind für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nutzbar. In unmittelbarer Nachbarschaft liegt eine Kindertagesstätte, damit sind die Wohnungen auch für junge Familien attraktiv.

„Über die Hälfte der 118 Wohnungen, in die hier schon bald die neuen Bewohner einziehen können, werden im Mittelstandsprogramm der Stadt gefördert und sind damit auch für Mieter mit kleinerem Geldbeutel bezahlbar“ sagte Oberbürgermeister Feldmann „damit wird die ABG hier ihrem Motto ‚Wohnen für alle‘ in besonderer Weise gerecht“. Die neuen Mieter können ab Februar 2019 in der Lyoner Straße 54-46 einziehen.

Zwischen den beiden Neubauten werden großzügige Grünanlagen mit direktem Zugang zum Frankfurter Stadtwald und einem Kinderspielfeld angelegt. Haltestellen der S-Bahn, sowie von Bus und Straßenbahn sind für die künftigen Mieterinnen und Mieter in wenigen Minuten zu Fuß erreichbar, damit

ist der Standort sehr gut an den ÖPNV angebunden. Eine Tiefgarage mit 101 Stellplätzen, davon fünf mit Ladestationen für Elektroautos, zahlreiche Fahrradabstellplätze und Mietfahrzeuge des Carsharinganbieters „book-n-drive“ in unmittelbarer Nachbarschaft zu dem Neubau runden das Mobilitätskonzept ab.

ABG-Chef Frank Junker dankte allen an dem Neubau beteiligten Firmen und ihren Mitarbeitern für ihre gute Arbeit: „Wir liegen genau im Zeitplan und die Qualität stimmt, dafür danke ich ihnen von Herzen.“ Als Generalübernehmer des von dem Architekturbüro Berghoff & Haller geplanten Neubaus hat die ABG die Groß und Partner Grundstückentwicklungsgesellschaft aus Frankfurt beauftragt.

Andreas Mauritz



Wohnungsbau auf dem ehemaligen Busbahnhof

In Höchst entstehen 250 Wohnungen und eine Kita.

Wo vor einigen Jahren noch die Busse der städtischen Verkehrsgesellschaft gewartet und aufgetankt wurden, werden bald junge Familien und Senioren wohnen und Kinder in dem großzügig gestalteten Innenhof spielen.

Im Februar informierten der Frankfurter Oberbürgermeister Peter Feldmann und ABG-Geschäftsführer Frank Junker vor Ort über das Projekt in das die ABG rund 63 Millionen Euro investiert. Mitte 2019 können die ersten Bewohner einziehen.

In einem Gutachterverfahren hatte das Frankfurter Büro Jo. Franzke Architekten mit seinem Entwurf für die Bebauung des 2,4 Hektar großen Areals die Jury überzeugt. Insgesamt entstehen in Höchst rund 250 Wohnungen und eine Kindertagesstätte. 88 Wohnungen werden im ersten und zweiten Förderweg vermietet. Auch das Nachbargrundstück in der Billtalstraße, auf dem ein Bunker aus dem 2. Weltkrieg steht, hat die ABG von der Bundesanstalt für Immobilienaufgaben erworben. Hier werden 25 geförderte Wohnungen gebaut.

„Wir gehen hier einen großen Schritt um die Wohnraumversorgung von

Frankfurtern mit kleinerem Geldbeutel zu verbessern“, sagte der Frankfurter Oberbürgermeister Peter Feldmann beim Spatenstich. „Mit dem Bau eines modernen neuen Wohnquartiers auf dem ehemaligen VGF-Betriebshofs betreibt die ABG in Höchst auch ein Stück weit Stadtreparatur indem sie eine Industriebrache wieder nutzbar macht“, so der Oberbürgermeister weiter.

„Dieses Grundstück direkt an der Bahnlinie hat die Architekten vor einige Herausforderungen gestellt, die sie hervorragend gelöst haben“, sagte ABG-Geschäftsführer Frank Junker. Alle Schlafräume und die meisten Aufenthaltsräume werden zum Innenhof hin ausgerichtet, die Fassaden mit Wärmedämmverbundsystem ausgeführt und Fenster in der erforderlichen Schallschutzklasse eingebaut. „Zusammen mit der sowieso schon sehr guten Schallisolation durch die Passivhausbauweise wird das ein sehr schönes und lebenswertes Wohnquartier“, so Junker. Besonders überzeugte die Jury im Gutachterverfahren die Gestaltung der Freiflächen Mietergärten, kleinen Baumgruppen, Fahrradstellplätzen und einem Spielplatz für Kleinkinder. **Andreas Mauritz**

Animation (links) und Lageplan des Projektes an der Billtalstraße.



Neubaumierte: 10 Euro je Quadratmeter

Erfolgreiches Modellprojekt der ABG für kostengünstiges Bauen in Oberrad.

74 Quadratmeter hat die Drei-Zimmer-Wohnung mit Balkon in Oberrad, in die Planungsdezernent Mike Josef und ABG-Geschäftsführer Frank Junker im Februar Vertreter der Presse zur Besichtigung eingeladen haben. Das besondere an diesem Neubau der ABG an der Ecke Gräfendeichstraße und Im Wiener ist der Mietpreis: Die Nettokaltmiete liegt bei zehn Euro je Quadratmeter, ohne dass hierfür Fördermittel in Anspruch genommen wurden.

In Zusammenarbeit mit dem Architekturbüro schneider+schumacher wurden bei diesem Modellprojekt zwei Häuser mit insgesamt 46 Wohnungen auf drei beziehungsweise vier Vollgeschossen errichtet. Die Tiefgarage im Keller bietet 32 Stellplätze. Ende Juni werden hier die ersten Bewohner einziehen. Besichtigt wurde die erste bereits fertiggestellte Wohnung.

„Wir bauen preiswert, aber nicht billig,“ betonte ABG-Geschäftsführer Junker bei dem Vor-Ort Termin. Die ABG wollte mit diesem Projekt zeigen, wie Wohnungsneubau bei heutigen Rahmenbedingungen qualitativ hochwertig, energieeffizient und dennoch für

Planungsdezernent Mike Josef und ABG-Geschäftsführer Frank Junker beim Pressetermin.



Frankfurter Verhältnisse relativ preisgünstig dargestellt werden kann. Der Bauplatz wurde zu regulären Marktpreisen erworben.

Die Musterwohnung erreicht man über eine außen liegende Freitreppe. Hier wird bereits ein Grund für die geringeren Baukosten sichtbar: Die Treppenhäuser werden nicht eingehaust und müssen deshalb auch nicht beheizt werden. Außerdem basieren alle Wohnungen auf Standard-Modulen, die sich aneinanderreihen und stapeln lassen. Neben der Wiederholung von Bauelementen wie Treppen und Fens-

tern tragen einfache Konstruktionsprinzipien, kurze Technikleitungen und eine optimierte Haustechnik dazu bei, die Baukosten so niedrig wie möglich zu halten. So wurden zum Beispiel die Stromkabel hinter Sockelleisten im Fußboden und nicht unter Putz verlegt, auch das spart viele Arbeitsschritte und damit Baukosten.

Geheizt werden die Wohnungen mit Gas-Brennwerttechnik. Solarmodule auf dem Dach und eine Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung sorgen für hohe Energieeffizienz, geringe Emissionen und niedrige Nebenkosten für die Mieter.

„Die ABG nimmt hier eine Vorreiterrolle ein – wieder einmal“, sagte Planungsdezernent Mike Josef zu dem Modellprojekt in Oberrad. Das Wohnungsunternehmen plant bereits einen weiteren Neubau mit 130 Wohnungen nach diesem Konzept. Ob auch dort das Ziel von zehn Euro Kaltmiete erreicht werden kann ist aber, so Josef, noch nicht sicher, denn „zu sehr steigen die Baukosten, rechtliche Vorgaben, die sich nicht aussetzen lassen, und vor allem die Bodenpreise – Parameter, auf die wir als Kommune leider keinen Einfluss haben.“ **Andreas Mauritz**

Mit der Montage der außen gelegenen Treppenhäuser nähert sich das Modellprojekt „Im Wiener“ seiner Fertigstellung.





Wohnen über dem Supermarkt

Lidl und ABG planen im Gallus die Kombination eines Supermarktes mit Wohnungsbau.

Ein Supermarkt braucht viel Platz für die Ladenfläche, vor allem aber auch für Parkplätze. Der Discounter Lidl rechnet bei seinen Filialen im Durchschnitt mit 6.000 Quadratmetern Fläche. Doch Platz ist knapp in dicht besiedelten Ballungsräumen.

Deshalb hat sich der Lebensmittelhändler das Konzept der Lidl-Metropolfilialen ausgedacht. In der Goldsteinstraße im Lyoner Quartier war Anfang März der Spatenstich für die bundesweit erste Filiale dieser Art, die mit der Hälfte des Platzes auskommt: Ebenerdig parken die Fahrzeuge, die Verkaufsfläche befindet sich aufgeständert im ersten Stock darüber.

Wie sich ein Supermarkt mit Wohnungsbau kombinieren lässt, will der Discounter jetzt im Gallus gemeinsam mit der ABG realisieren. Die Lidl-Filiale in der Mainzer Landstraße 377-385 soll abgerissen und durch einen Neubau ersetzt werden. Außer dem Supermarkt entstehen auf dem 7.700 Quadratmeter großen Gelände 110 Wohnungen. 40 über der Filiale selbst und 70 in einem

weiteren Gebäuderiegel im hinteren Teil des Areals. Dieses Gebäude mit 70 Wohnungen wird die ABG FRANKFURT HOLDING übernehmen. Die Kunden- und Mieterparkplätze sollen sich in einer Tiefgarage sowie im Hof befinden. Über eine Rollsteige gelangen die Kunden aus der Tiefgarage in die Filiale.

„Wir stehen noch ganz am Anfang unserer Planungen. Derzeit sind wir noch mit dem Stadtplanungsamt in Gesprä-

chen“, sagte Stephan Luxem, der Leiter des Lidl-Immobilienbüros Rhein-Main bei dem Spatenstich im Lyoner Quartier. Der Bauantrag für den Neubau in der Mainzer Landstraße wird demnächst eingereicht. „Wir wollen keine teuren Eigentumswohnungen, sondern bezahlbare Mietwohnungen schaffen“, sagte ABG-Geschäftsführer Frank Junker zu dem Projekt. Wenn alles nach Plan läuft, könne schon 2019 mit dem Bau begonnen werden. **Andreas Mauritz**

Animation oben: Supermarkt und Wohnen auf der Mainzer Landstraße.
Unten: die erste Lidl-Metropolfiliale im Lyoner Quartier.



Cross und grün

Crostini mit Thymian-Pesto und Rucola-Mango-Salat

Zutaten (für 2 Personen):

1 Päckchen Rucola-Salat oder
2 Bund Rucola
1 ½ Avocados
125 g Büffelmozzarella
1 Mango
60 g Parmesan und
Parmesanscheibchen
200 g frischer Spinat
25 g frischer Thymian
3 Knoblauchzehen
24 ml Olivenöl
1Päcken Kresse
4 Scheiben Roggenbrot
½ Teelöffel Meersalz
½ Zitrone
1 Limette
2 Orangen
1 EL Honig
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung für den Salat

Rucola-Salat waschen und trocken-schleudern. Die Mango, die Avocado und den Mozzarella in Würfel schneiden und alles in eine Schüssel geben. Für das Dressing verrühren Sie den frisch ausgepressten Orangensaft, das Olivenöl, den Honig und würzen die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer. Das Dressing nun mit dem Salat vermengen und während Sie mit dem Pesto beginnen, kann der Salat gut durchziehen.

Tipp: Sie können, wenn Sie den Salat auf die Teller verteilen, auch geröstete Pinienkerne als Topping obendrauf geben. Das schmeckt sehr lecker zu diesem Salat.



Zubereitung der Brotscheiben

Das Brot schneiden Sie in dicke Scheiben und bestreichen beide Seiten mit Olivenöl. Die Brotscheiben in die Bratpfanne geben und goldbraun auf beiden Seiten anbraten.

Zubereitung des Pestos

Den Spinat waschen und den Thymian von den Stengeln entfernen. Den Parmesan in kleine Stücke oder Scheiben schneiden, den Knoblauch schälen und die halbe Zitrone auspressen. Alle Zutaten mit dem Meersalz nun in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab pürieren. Evtl. müssen Sie noch etwas Olivenöl oder Zitronensaft hinzufügen, um eine gute cremige Streichmasse zu bekommen.

Die krossen Brotscheiben legen Sie nun auf die Teller und bestreichen Sie mit dem leckeren Pesto. Die Avocadostücke von der halben Avocado legen Sie obenauf, anschließend belegen Sie diese mit der frischen Kresse und dem Parmesan am Schluss. Ich gebe gern noch ein wenig von dem Pesto auf den Parmesan, davon kann man wirklich nicht genug haben. Dazu passt hervorragend ein gut gekühlter Sauvignon Blanc.

Bon Appetit
wünscht

Christiane



in den Frühling





St. Tropez am Baggersee

Sonnenbaden? Am Strand entspannen? Geht auch um die Ecke von Frankfurt.

Freizeit und Erholung am „hessischen Mittelmeer“

Der Langener Waldsee ist mit 72.000 Quadratmetern Wasserfläche das größte Freizeit- und Erholungszentrum des Rhein-Main-Gebietes. Hier kommen Urlaubsgefühle auf: 900 Meter Sandstrand und Liegewiesen laden zum Sonne tanken, Schwimmen, Plantschen oder zum geruhsamen Beobachten der Segler und Surfer auf dem weitläufigen See ein.

Von 15. Mai bis 15. September täglich von 8 bis 20.30 Uhr geöffnet.

Mehr Infos: www.waldsee-langen.de



St. Tropez am Baggersee

Zwischen Dudenhofen und Nieder-Roden liegt malerisch und windgeschützt das von den Rodgau Monotonen besungene Badeparadies. Feiner Sandstrand mit Liegewiesen, Schwimmer- und Nichtschwimmerzonen mit Badeinseln, ein Wasserspielplatz für kleine und große Kinder und weitere Angebote komplettiert das Freizeitvergnügen.

Von Ende April bis Mitte September täglich von 8 bis 20 Uhr geöffnet.

Mehr Infos: www.rodgau.de/freizeit

Im Herzen der Natur

Der Ausflug in die Nähe von Lich lohnt sich: Das Waldschwimmbad ist eigentlich ein naturbelassener Badesee. Die Albacher Teiche, ringsum von Wald umgeben, sind eigentlich ein Natur- und Vogelschutzgebiet. Es ist ein reiner Badesee mit Sprungturm, Wasserrutsche und großer Liegewiese. Das Bad ist beaufsichtigt und für Kinder geeignet.

Von 15. Mai bis 15. September täglich von 9 bis 20 Uhr geöffnet.

Mehr Infos: www.sek-lich.de



Hoch hinaus

Einen wirklichen tollen Panoramablick bietet die Aussichtsplattform des Doms im Herzen von Frankfurt. Gut zu Fuß sollten Sie sein, um die 66 Meter Höhe über 328 Stufen durch ein enges Treppenhaus zu bewältigen, die Aussicht über die Stadt und die Region ist aber aller Mühe wert. Und: So können Sie sich bis zur Eröffnung der neuen Altstadt unterhalb des Doms bis Ende September einen ersten „Überblick“ verschaffen.

Mehr Infos: www.domturm-frankfurt.de



Stand-Up-Paddling vor Frankfurts Skyline

Trendsport für Jedermann und -frau.

Stand-Up-Paddling, oder kurz SUP, ist ein faszinierendes Freizeiterlebnis, gepaart mit einem ganzheitlichen Ganzkörpertraining, das sowohl Kraft als auch Ausdauer und Koordination stärkt.

Das Wichtigste: Man muss kein Surfer sein, um beim SUP auf Anhieb Spaß haben zu können. Da das Board länger als ein normales Surfbrett ist und mehr Volumen hat, trägt es auch ohne Wellen.

Das Stehpaddeln geht ursprünglich auf polynesischer Fischer zurück, die sich in ihren Kanus stehend vor Tahiti auf dem Meer fortbewegten. Auf Hawaii, wo das Surfen erfunden wurde, war Stand Up Paddling der Sport des Königs. Nur Auserwählte durften sich außer ihm stehend fortbewegen.

Mehr Infos: www.main-sup.de

MieterMitmachAktion

Wir verlosen 2x zwei Stand-Up-Paddling-Kurse mit MAIN SUP e.K.

Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Stichwort „SUP auf dem Main“ und Ihrer Adresse (Telefon oder E-Mail-Adresse nicht vergessen) per Post an

ABG FRANKFURT HOLDING, Schelleklobbe, Niddastraße 107, 60329 Frankfurt oder per Mail an schelleklobbe@abg-fh.de

Einsendeschluss ist der 15. Juni 2018.

Das Handbuch für Familien

Stadtführer, Ratgeber und Freizeitplaner in einem.

Frankfurt ist liebenswert – das wissen Frankfurter schon lange! Und Frankfurt wächst. Immer mehr Familien mit Kindern zieht es in die Mainmetropole. Das Handbuch „Frankfurt mit Kind“ ist voll von hilfreichen Informationen und Tipps für werdende Eltern und Familien mit Kindern bis ca. zwölf Jahren.

Die Journalisten Julia Söhngen und Bernd Buchterkirch behandeln Themen zu allen Lebensabschnitten des Kindes von der Auswahl des richtigen Geburtsvorbereitungskurses über Secondhand-Angebote bis hin zu Schulranzen oder Spielzeug. Und Sie verraten Bastel-, Spiel- und andere Freizeittipps in und um Frankfurt. Es werden Fragen beantwortet wie: Wo lernt mein Kind schwimmen? Was sollte man bei der Auswahl von Tagesmüttern, Krippen oder Kindergärten beachten? Und wie lassen sich Kindergeburtstage attraktiver gestalten? oder Wo findet man familienfreundliche Cafés? Was denken Schüler über Ihre Schule?

Neben vielen praktischen Hinweisen zu Beratungs- und Betreuungsangeboten runden Experten-Interviews, Porträts von Frankfurter Familien und kinderleichte Rezepte das Ganze ab. Mit liebevollen und lebendigen Bildern versehen, ist „Frankfurt mit Kind“ Handbuch und Stadtführer, Ratgeber und Freizeitplaner zugleich – einfach das ultimative Nachschlagewerk für Frankfurter Familien und solche, die es werden wollen.

Bernd Buchterkirch / Julia Söhngen

Frankfurt mit Kind - Das Handbuch für Familien
Societäts-Verlag 2017, ISBN: 978-3-95542-264-6
9,80 Euro



Basteltipp aus dem Buch: Steine bemalen als Käfer, Monster, Minions und lustige Gesichter

Du brauchst: Steine, Acrylfarbe, Pinsel, wasserfeste Stifte und Wackelaugen - und ein paar Ideen... viel Spaß!

MieterMitmachAktion

Wir verlosen 5 Exemplare des Handbuchs „Frankfurt mit Kind“.

Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Stichwort „Frankfurt mit Kind“ und Ihrer Adresse (Telefon oder E-Mail-Adresse nicht vergessen) bis zum 15. Juni 2018 per Post an ABG FRANKFURT HOLDING, Schelleklobbe, Niddastraße 107, 60329 Frankfurt oder per Mail an schelleklobbe@abg-fh.de

FELDBAHNMUSEUM



Mit der Bahn durch den Rebstockpark

Die Geschichte des Frankfurter Feldbahnmuseums beginnt in den 1970er Jahren. Eisenbahnfreunde aus dem Rhein-Main-Gebiet erwarben eine als Denkmal aufgestellte Feldbahndampflokomotive, um diese wieder in Betrieb zu nehmen. Daraus entwickelte sich in über 30 Jahren ein technisches Museum und eine Attraktion für Groß und Klein.

Feldbahnen sind ein schmalspuriges schienengebundenes Transportsystem, die kompakten Abmessungen der Lokomotiven und Wagen machten einen vielseitigen Einsatz, zum Teil auch unter schwierigen Bedingungen, möglich. Sie übernahmen einst innerbetriebliche Transportaufgaben in Kiesgruben, Steinbrüchen, in der stationären Industrie sowie in der Bauwirtschaft.

An die 50 verschiedene Lokomotiven sowie etwa 150 Wagen aller Art sind in dem Museum zu sehen, ebenso wechselnde Ausstellungen mit historischen Fotos und Dokumenten. Sie können mit den historischen Zügen durch den Rebstockpark fahren und die Welt der Feldbahn erleben.

Vormerken solltet ihr euch den Sommer-Fahrtag am 1. Juli.

Alle Infos dazu gibt es beim Feldbahn-Museum, Am Römerhof 15f und im Internet unter www.feldbahn-ffm.de

FERIENANGEBOTE

Frankfurt macht Ferien

Die nächsten Ferien sind in Sicht und im Ferienportal von Frankfurter Jugendring gibt's das Zeug zu einem unvergesslichen Erlebnis! Für jede und jeden ist was dabei!

Im Ferienportal für Frankfurt findet man alles, was man für gute Ferien braucht. Hier gibt's Freizeiten für alle hessischen Schulferien, Zeltlager, Ferienspiele und Tagesausflüge, integrative Angebote, internationale Begegnungen aber auch Fahrten und Aktionen an Wochenenden.

Mehr Infos unter www.frankfurt-macht-ferien.de

ERLEBNISTAG



Krabbeltierfest

Es krabbelt, fliegt, summt und brummt – und macht auch vor Ihrer Wohnung nicht halt!

Immer wieder einmal sitzt die Spinne in der Badewanne oder die Wespe summt am Fenster. Beim Krabbeltierfest am 27. Mai 2018 von 12 bis 17 Uhr im StadtWaldHaus können Kinder und Erwachsene Insekten, Spinnen und Co. gefahrlos kennen lernen, Tipps erhalten und Ängste überwinden.

Mehr Infos unter www.stadtwaldhaus-frankfurt.de

FESTIVAL4FAMILY



Großer Spieltag für Kinder!

Am 21. Mai 2018 ist es wieder soweit!
Da müsst Ihr unbedingt dabei sein.

In der Commerzbank-Arena wird beim Festival4Family einen ganzen Tag lang gefeiert. Freut Euch auf unzählige Mitmach-Aktionen, Sportacts, Stargäste, ein großer Tatütata-Park, eine riesige Charity Tombola und vieles mehr.

Infos: www.festival4family.de

Gratulation zum 100. Geburtstag

Stadtbezirksvorsteher, Oberbürgermeister und Pfarrer waren schon da, aber auch das Service-Center West ließ es sich am 13. November 2017 nicht nehmen, Hildegard Becker zu Ihrem 100.sten Geburtstag zu gratulieren. Blumen und Glückwünsche überreichte der seit 25 Jahren zuständige Bauleiter Willi Heil.

Hildegard Becker, gelernte Stenotypistin mit Arbeitsplatz im Finanzamt Tiergarten, wo auch Hans Albers und andere Ufa-Stars ihre Steuern zahlen mussten, kam 1945 in den letzten Kriegstagen mit Kleinkind im Kinderwagen zu Fuß von Berlin nach Frankfurt, wo ihre Schwiegereltern in der Hufnagelstraße im Gallus lebten. 24 Deutsche Mark zahlten sie und ihr Mann Miete, als sie am 1. September 1947 offiziell in die Idsteiner Straße 68, ein durch Bomben stark zerstörtes Haus zogen. Anfangs kletterten sie über eine Leiter in die Wohnung, die Fenster waren aus Papier, im Haus gegenüber prangte ein großes Loch. Dann baute ihr Mann das Treppenhaus und den ausgebrannten Dachstuhl neu mit auf – für die heutige Generation, die die Auswirkungen des Zweiten Weltkriegs nur noch über derartige Augenzeugenberichte kennt, kaum vorstellbar.

Heike Hambrock

Ebenfalls ihren 100. Geburtstag feierte Helena Diezemann am 27. Februar 2018 mit Freunden und Familie in ihrer Wohnung in der Senioren-Wohnanlage der WOHNHEIM in Sachsenhausen.

WOHNHEIM-Geschäftsführer Ralf Hübner überbrachte Blumen und Glückwünsche und war sichtlich beeindruckt von Helena Diezemann, der ihr hohes Alter in keinsten Weise anzumerken ist. Die gebürtige Rhönerin, die ihren Haushalt noch selbst in Schuss hält und einmal pro Woche zum Schwimmen nach Bornheim fährt, zog erst 2013 in der Senioren-Wohnanlage ein. Und so, wie sich die lebensfrohe Dame an ihrem Ehrentag gegeben hat, wünschen wir uns, ihr noch an vielen Geburtstagen gratulieren zu können.

red



ABG-Bauleiter Willi Heil und die Jubilarin Hildegard Becker.

WOHNHEIM-Geschäftsführer Ralf Hübner mit Helena Diezemann und Beate Sommer vom Sozialmanagement der WOHNHEIM.



Neues vom Amts- und Landgericht

Aufstellen von Topfpflanzen im Laubengang/Treppenhaus ohne Genehmigung des Vermieters nicht erlaubt

Das entschied das Amtsgericht Frankfurt mit Urt. v. 19.02.18, Az. 33 C 3585/17 (55). Gem. Mietvertrag ist die vorherige Zustimmung des Wohnungsunternehmens erforderlich, wenn „Schilder, Aufschriften oder Gegenstände jeglicher Art in gemeinschaftlichen Räumen, am Haus, auf dem Grundstück oder in dessen unmittelbarer Nähe angebracht bzw. aufgestellt werden“. Ferner war in der Hausordnung, die Anlage des Mietvertrags war, geregelt: „Das Abstellen von Gegenständen jeder Art in den Hauszugängen, Treppenhäusern, Fluren, Vorkellern, Höfen, Gärten und Gartenwegen ist unzulässig“. Die Mieterin hatte ohne zu fragen im Laubengang vor ihrer Wohnung Pflanzkübel aufgestellt und wurde zur Entfernung sowie zur Unter-

lassung verurteilt. Zuvor war sie zweimal vergeblich zur Entfernung aufgefordert worden.

Keine Mietminderung wegen Bauarbeiten U-Bahntunnel im Europaviertel

Die Mieter mieteten Ende 2013 in eine Wohnung im Europaviertel. Zu diesem Zeitpunkt waren weitere Bau- und Erschließungsarbeiten im unmittelbaren Umfeld der Wohnung erkennbar noch nicht abgeschlossen. Im September 2017 wurde dann mit den Tunnelbauarbeiten für die Verlängerung der U-Bahnlinie U 5, ebenfalls im näheren Umfeld der Wohnung begonnen. Die Mieter beschwerten sich über baubedingte Lärmbelästigungen und minderten die Miete. Die Vermieterin klagte auf Zahlung von Restmieten. Das Amtsgericht gab der Vermieterin in dem Verfahren AG Frankfurt Az. 33 C 143/18 (26) Recht und bezog sich bei seiner Ent-

scheidung auf die Regelung des § 536 b BGB. Danach ist die Minderung ausgeschlossen, wenn dem Mieter bei Einzug den Mangel schon kannte oder grob fahrlässig nicht kannte und der Vermieter den Mangel nicht arglistig verschwiegen hat.

Das Gericht ging davon aus, dass a) die andauernden Bau- und Erschließungsarbeiten im Umfeld der Wohnung bei Mietvertragsabschluss klar erkennbar waren und b) der anstehende Tunnelbau bei Vertragsschluss ebenfalls bereits allgemein, d.h. aus allgemein zugänglichen Quellen wie insbesondere der Presse, bekannt war und damit kein Mietminderungsgrund sein konnte.

Nele Rave,
Syndikusrechtsanwältin, ABG



„Unsere Botschaft lautet: Auflegen!“

Infos der Polizei zum Umgang mit Trickbetrügern am Telefon.

Die Kriminalpolizei in Frankfurt verzeichnet derzeit ein erhöhtes Aufkommen an „Kriminalität zum Nachteil älterer Menschen“, sagt Pressesprecherin Isabell Neumann. Anrufer geben sich am Telefon als Mitarbeiter des Energieversorgers, der Wohnungsgesellschaft, der Telekom und in letzter Zeit besonders häufig als Polizeibeamte aus. Auf dem Telefon erscheint dabei manchmal die Nummer „110“ und der Anrufer erklärt, dass man Schmuck und Bargeld in Sicherheit bringen müsse. Ein Beamter würde gleich vor der Tür stehen, um die Wertsachen mitzunehmen. „Grundsätzlich gilt es sehr misstrauisch zu sein“, sagt Isabell Neumann und die angeleglichen Polizeibeamten auf keinen Fall herein zu lassen, denn „niemand darf ohne vorherige Anmeldung in die Wohnung.“ Wenn jemand am Telefon nach persönlichen Verhältnissen, Finanzen oder Besitzwerten fragt, sollte man sofort hellhörig werden und die Fragen auf keinen Fall beantworten, so Neumann: „Unsere Botschaft lautet: Auflegen!“

Im Zweifelsfall sollte man einen Nachbarn hinzuziehen oder die Polizei informieren. Die Täter melden sich vorwiegend in den Abendstunden. Auch der „Enkeltrick“ wird immer wieder versucht. Auch hier gilt: Misstrauisch sein, bei unbekanntem Anrufer sofort Auflegen und die Polizei informieren. **Andreas Mauritz**

Tipps der Polizei

- **Die Polizei wird Sie niemals um Geldbeträge bitten.**
- **Die Polizei ruft Sie niemals unter der Polizeinotrufnummer 110 an.**
Das tun nur Betrüger. Sind Sie sich unsicher, wählen Sie die Nummer 110. Benutzen Sie dabei aber nicht die Rückruftaste, da Sie sonst möglicherweise wieder bei den Betrügern landen, sondern wählen Sie die Nummer selber.
- **Sie können sich aber auch an das örtliche Polizeirevier wenden.** Erzählen Sie den Beamten von den Anrufen. Am besten ist, wenn Sie die Nummer Ihrer örtlichen Polizeibehörde sowie die Notrufnummer 110 griffbereit am Telefon haben.
- **Sprechen Sie am Telefon nie über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse.**
- **Lassen Sie sich am Telefon nicht unter Druck setzen.** Geben Sie Betrügern keine Chance, legen Sie einfach den Hörer auf. Nur so werden Sie Betrüger los.

BEAUTYROOM IM RIEDERWALD



Kosmetikerin Alina Prokopczyk in ihrem „BeautyRoom“.

„Bei mir wird jede Frau schön“

Alina Prokopczyk erfüllt sich mit ihrem „BeautyRoom“ im Riederwald einen Kindheitstraum

Die Liebe führte die junge Kosmetikerin Alina Prokopczyk aus ihrer Heimat Polen nach Frankfurt. Eigentlich wollte sie nach dem Abitur ihren Freund nur für einige Monate besuchen. Daraus sind inzwischen neun Jahre geworden. Hier hat sie ihre Ausbildung zur Kosmetikerin abgeschlossen, geheiratet und bereits mehrere Jahre in Salons in Frankfurt und Bad Vilbel gearbeitet.

„Meine Kundinnen haben immer gesagt, Alina, mach dich endlich selbständig, ich habe mich aber nie getraut“, erzählt sie. Bis sie im vergangenen Herbst im Internet das kleine Ladengeschäft in

der Schäfflestraße im Riederwald entdeckte. Da war der Zeitpunkt gekommen, ihren Kindheitstraum zu verwirklichen: „Ich habe mich schon immer auch als Kind geschminkt und gepflegt, das ist einfach mein Leben“.

Nachdem die Finanzierung gesichert war, hat sie gemeinsam mit ihrem Mann ihren „BeautyRoom“ renoviert und schön eingerichtet. Eine Woche lang waren die beiden bis nachts um ein Uhr damit beschäftigt. Im Februar hat sie ihr eigenes Geschäft eröffnet.

„Ich habe ich nicht gedacht, dass schon der erste Monat so gut laufen kann“,

erzählt sie begeistert. Einige ihrer früheren Kundinnen aus Frankfurt und Bad Vilbel sind ihr treu geblieben und lassen sich jetzt von ihr im Riederwald pflegen. Neue sind aus der Nachbarschaft und über das Internet dazu gekommen.

„Die Kundinnen kommen, sind zufrieden und machen gleich den nächsten Termin“. Ihr Ziel ist es, weitere Kundinnen aus anderen Stadtteilen Frankfurts zu gewinnen. Ein Vorteil ist, dass die U-Bahn-Station praktisch vor der Ladentür liegt. So dauert die Fahrt aus der Innenstadt nur eine viertel Stunde.

Neben der Ausbildung zur Kosmetikerin hat sich Alina Prokopczyk in den Bereichen Wimpernverlängerung, Micro Blading, als Visagistin und in der Fußpflege fortgebildet. „Mein Ziel ist, die Leute schöner und glücklicher zu machen und dass sie das Geschäft mit guter Laune verlassen“ erzählt sie und sagt selbstbewusst: „Bei mir wird jede Frau schön“. Ihr Spezialgebiet ist das „Augenbrauenzupfen mit Faden“, dafür sagt sie, braucht es viel Übung und die „Augenbrauen sehen danach aus wie gemalt.“ **Andreas Mauritz**

MieterMitmachAktion

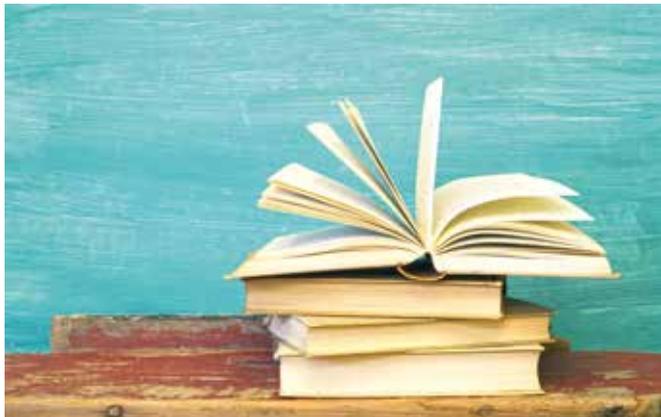
Wenn Sie sich die Augenbrauen professionell mit Faden zupfen lassen wollen, haben Sie jetzt die Gelegenheit dazu: Wir verlosen 5 Gutscheine für diese Behandlung im Beauty Room im Riederwald.

Senden Sie uns bis zum 10. Juni 2018 eine Mail mit dem Stichwort „BeautyRoom im Riederwald“, und Ihrer Adresse (Telefon und E-Mail nicht vergessen) an schelleklobbe@abg-fh.de oder schicken Sie uns eine Postkarte an ABG FRANKFURT HOLDING, Redaktion „Schelleklobbe“, Niddastraße 107, 60329 Frankfurt.

BEAUTYROOM

Schäfflestraße 2
60386 Frankfurt am Main
Tel. 01577 2919653
Mail. alina@beautyroom-ak.com
www.beautyroom-ak.com

Geöffnet:
Mo-Fr 10-13 und 14-19 Uhr
Sa 9-14 Uhr



Lesezimmer

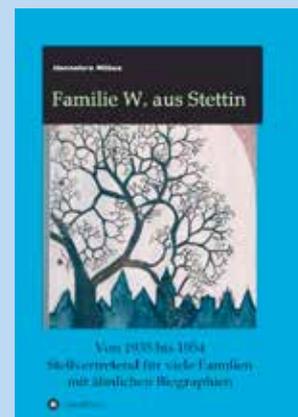
Liebe Leserinnen und Leser,

auf dieser Seite stellen wir Ihnen aktuelle Titel oder Klassiker vor, die wir für Sie gelesen haben. Wenn Sie einen Buchtipps haben, schreiben Sie uns: ABG FRANKFURT HOLDING, Redaktion „Schelleklobbe“, Niddastraße 107, 60329 Frankfurt. E-Mail: schelleklobbe@abg-fh.de

Familie W. aus Stettin

Dieses kleine und sehr gut lesbare Buch unserer Mieterin Hannelore Möbus erzählt die Geschichte ihrer Familie, beginnend im Jahr 1935 mit der Heirat ihrer Eltern im niederschlesischen Liegnitz, dem Umzug der Familie nach Stettin, der Geburt der Kinder (die Autorin wurde im Jahr 1938 in Stettin geboren), schöne Kindertage an der Ostsee und im heimischen Wohnblock. Dann begann der zweite Weltkrieg – der Vater musste an die Front, die Mutter schlug sich mit den Kindern alleine durch. Sie flüchteten vor dem Krieg von Stettin aufs Land und im Januar 1945 in die Nähe von Dresden. Dort überleben sie die Bombenangriffe vom Februar 1945. In Magdeburg erlebt die Autorin die Anfänge der DDR und darf Ende 1945 von der „Ostzone“ in die „Westzone“ ins fränkische Leutershausen ausreisen, wo der Vater Arbeit gefunden hat. Dort lebt sie sich gut ein und spricht bald perfekt den örtlichen Dialekt.

Das Buch ist ein Stück Zeitgeschichte aus Kindersicht und sehr anschaulich geschrieben. Frau Möbus hat danach noch ein zweites Buch geschrieben: „Für Senioren und andere nette Leute – Geschichten und Gedichte“ – ebenfalls im tredition-Verlag erschienen und sehr gut lesbar. **Nele Rave**



Hannelore Möbus:
Familie W. aus Stettin
112 Seiten, tredition
ISBN: 978-3734576225
7,99 Euro

Mit Yoga Energie tanken

Die Sommermonate nahen und damit die Urlaubszeit und das entspannte Liegen auf dem Badetuch am See.

Der Alltag hat uns bis dahin im Griff, Stress ist vorprogrammiert. Warum also nicht die Vorschläge von Ulrike Reiche bei den Themen Arbeitszeitgestaltung und betriebliche Gesundheit in ihren drei kleinen Büchern zu Herzen nehmen? Die professionelle Couch und Organisationsberaterin ist außerdem auch Yoga-Lehrerin, und erklärt in ihren Büchern auf gut verständliche Weise, was Sie für Ihre Entspannung tun können. Im Job, zuhause oder sogar unterwegs.



MieterMitmachAktionen

Wir verlosen in Zusammenarbeit mit den Autorinnen auf dieser Seite **3x drei Yoga-Bücher (Stichwort: YOGA)** von Ulrike Reiche sowie einmal die beiden **Bücher von Hannelore Möbus** (Stichwort: STETTIN).

Senden Sie uns bis zum 10. Juni eine Postkarte oder Mail mit dem Stichwort Ihrer Wunschbücher und Ihrer Adresse (Telefon und E-Mail nicht vergessen) per Post an:

**ABG FRANKFURT HOLDING
Redaktion „Schelleklobbe“
Niddastraße 107
60329 Frankfurt
oder schreiben Sie eine E-Mail
an schelleklobbe@abg-fh.de**



OSTHAFEN Festival

11./12. AUG. 2018

Das Osthafen-Festival bietet seinen Besuchern in diesem Sommer wieder ein einzigartiges Erlebnis: tagsüber ein buntes Familien-, Sport- und Hafenprogramm, abends mit Live-Musik auf mehreren Bühnen in eindrucksvoller Hafenkulisse.

Infos: www.osthafenfestival.de

Die Sommerwerft

Weit mehr als nur ein „Theaterfestival am Fluss“

Für zwei Wochen im Sommer gedeiht hier eine Atmosphäre am Main, die mit keiner anderen Frankfurter Inszenierung vergleichbar ist.

Bei freiem Eintritt, unter größtenteils freiem Himmel, lassen über 100 Darbietungen das Gelände pulsieren. Singer- und Songwriter, regionale und internationale Künstler bringen außergewöhnliche Theaterstücke und Konzerte ans östliche Flussufer. Installationen, Silent Disco, Russian Teacorner, eine Containment-Cocktailbar und Kinovorstellungen machen diese besondere Atmosphäre aus.

Infos: www.sommerwerft.de



DIE NACHT ALLES AUSSER SCHLAF

Die meisten Menschen nutzen die Nacht zum Schlafen. Doch was passiert, wenn wir den Schlaf aussetzen und die Nacht durchwachen?

Unsere Welt erscheint in einem anderen Licht. Ob im Schimmer des Mondes und der Sterne, im gleißend hellen Weiß von Leuchtstoffröhren oder im Halbdunkel eines Clubs: In der Nacht öffnen sich Räume, in denen an Schlaf nicht zu denken ist.

Aus verschiedenen Blickrichtungen wirft die Ausstellung „Die Nacht. Alles außer Schlaf“ Schlaglichter auf unser Verhalten und unsere Kommunikation in der Nacht.

Rund 350 Objekte aus Mythologie, Astronomie, Kunst, Popkultur und Technikgeschichte zeigen, wie wir in und mit der Nacht kommunizieren.



Museum für Kommunikation,
bis 26. August 2018

MEHR TERMINE

5. Mai
NACHT DER MUSEEN
Museumsufer / Innenstadt

19.-22. Mai
WÄLDCHESTAG
Frankfurter Stadtwald

30. Mai-24. Juni
BAROCK AM MAIN
Höchster Porzellan-Manufaktur

8.-10. Juni
ROSEN- UND LICHTERFEST
Palmengarten

11.-29. Juli
SHORTS AT MOONLIGHT
Höchst

20.-22. Juli
CHRISTOPHER STREET DAY
Frankfurter Innenstadt

