

223 000 Einsätze der „Gelben Engel“

Virtuelle Mitgliederversammlung: ADAC Mittelrhein mit positiver Jahresbilanz

REGION. Der ADAC Mittelrhein hat auf seiner virtuellen Mitgliederversammlung eine positive Bilanz für das Geschäftsjahr 2019 gezogen.



Der neue Vorstand des ADAC Mittelrhein: (v. links) Axel Friedhoff (Sport), Dr. Achim Schloemer (Touristik), Vorsitzender Dr. Klaus Manns, Dr. Mathias Grünthaler (Finanzen) und Rudi Speich (Verkehr & Technik). Foto: ADAC

„Gerade in dieser herausfordernden Zeit zeigt sich: Der ADAC ist eine sehr starke Gemeinschaft, die immer auch das Allgemeinwohl im Blick hat und allen mit Hilfe, Rat und Schutz zur Seite steht“, betonte Dr. Klaus Manns, Vorsitzender des ADAC Mittelrhein, in seiner Rede, in der er auf das vergangene Geschäftsjahr zurückblickte – und für das Schatzmeister Dr. Mathias Grünthaler sehr erfreuliche Zahlen verkünden durfte. Zum 31. Dezember 2019 verzeichnete der Regionalclub mit 743 187 Mitgliedern einen weiteren Mitgliederzuwachs. Das waren 17 384 Mitglieder mehr als im Vorjahr des gleichen Zeitraums.

Zu den klassischen Kernleistungen des ADAC zählen nach wie vor die Pannenhilfe und die Luftrettung. Rund 223 000 Mal waren die „Gelben Engel“ im vergangenen Jahr in Rheinland-Pfalz (RLP) im Einsatz. Die fünf in RLP stationierten Hubschrauber der gemeinnützigen ADAC Luftrettung flogen 7941 Einsätze und übertrafen damit das hohe Niveau des Vorjahres mit 7474 Einsätzen.

Verbraucherschutz, Verkehrssicherheitsprogramme, Fahrsicherheitstrainings, physischer und virtueller Motorsport (u.a.

ADAC Truck-Grand-Prix/ADAC Digital Cup), sowie die persönliche Vor-Ort-Betreuung in den fünf ADAC Geschäftsstellen in Kob-

lenz, Mainz, Trier, Bad Kreuznach und Idar-Oberstein gehören ebenfalls zum Service des Regionalclubs.

„Wir sind ein agiler Verein und unser Fokus liegt neben den klassischen Mitgliederleistungen auf die Erschließung neuer Betätigungsfelder, die uns erlauben, unabhängig von den Mitgliedsbeiträgen, unsere Vereinszwecke, insbesondere auch den Motorsport zu verfolgen“, betonte Manns. Als Beispiele nannte er den für die eigenen Ortsclubs ins Leben gerufenen ADAC Digital-Cup für virtuellen Motorsport und die ADAC SimRacing-Expo, die inzwischen zu einer der weltweit größten Messen für digitalen Motorsport avanciert ist.

Mit der positiven Geschäftsentwicklung ging die Entlastung des Vorstands einher. Finanz-Vorstand Dr. Mathias Grünthaler stand zur Wahl und wurde von den Mitgliedern wiedergewählt. Ausgeschieden ist hingegen Sport-Vorstand Franz-Rudolf Ubach. Nach zwölf Jahren Vorstandstätigkeit für den ADAC Mittelrhein legte der gebürtige Cochemer sein Amt nieder. In Anerkennung seiner Verdienste wurde Ubach zum Ehrenvorstand des ADAC Mittelrhein ernannt. Als Nachfolger wählten die Mitglieder Axel Friedhoff aus Wittlich. Neben Franz-Rudolf Ubach wurde Wolfgang Smuda verabschiedet, der 18 Jahre lang dem Beirat für die Aus- und Fort-

bildung von Sportwarten angehörte. Aufgrund der sattsungsbedingten Altersbeschränkung scheidet er ebenso wie die Ehrenratsmitglieder Bernd Weinel, Hermann-Josef Ternes und Erwin Dietz aus.

In diesem Zusammenhang verwies Manns auf den wichtigen Beitrag des Ehrenamtes. Die Ehrenamtlichen bilden das Rückgrat jeder Veranstaltung, ihr Einsatz sei für den Erfolg des ADAC Mittelrhein auch in Zukunft unabdingbar. Die Corona-Pandemie hat indes auch Auswirkungen auf ADAC Mittelrhein – von der zwischenzeitlichen Schließung der Geschäftsstellen und in Folge der Reise-Restriktionen fehlende Kundschaft bis hin zur Absage von Veranstaltungen wie ADAC Truck-Grand-Prix, Mittelrhein Classic, Sportlehre, Ortsclubtagung oder ADAC Ball, der nach der Mitgliederversammlung hätte stattfinden sollen. Manns sieht in der Krise für den ADAC auch eine Chance. „Wenn mehr Menschen im eigenen Pkw unterwegs sind, um sich vor einer Infektion zu schützen, dann sind unsere Kernleistung Pannenhilfe und unsere Mitgliedschaft gefragt denn je. Drumherum lassen sich neue Leistungen und Produkte schnüren. Diese Chance wollen wir für uns nutzen.“ -red-

Beratungsstunde

ASBACH. Der Haus- und Grundbesitzer Verein Ostlicher Rhein-Sieg-Kreis (Asbacher Straße 14 in 53783 Eitorf) veranstaltet seine nächste Beratungsstunde für Mitglieder und solche, die es werden möchten, am Freitag, 27. November, von 13.45 bis

14.45 Uhr im LVM-Büro Martin Sonnenberg (Honerfer Straße 14, 53567 Asbach), als Rechtsberater steht Rechtsanwalt Helmut Dick zur Verfügung. Das Leistungsangebot des Vereins kann auf www.hug-oeslich-rheinsieg.de abgerufen werden. -red-



FÜR PROFIS UND PRIVAT

Wir erfüllen Wohnträume

Ihr Experte für Bauelemente



Bauelemente in großer Auswahl für jeden Geschmack

Türen, Fenster, Tore:

In unserer Ausstellung werden Sie fündig! Ob Sie ein kleines oder großes Bauvorhaben haben, bei uns erhalten Sie einen umfangreichen Einblick in die Produkte namhafter Hersteller und eine zuverlässige und exklusive Fachberatung.

BAUEN+LEBEN team baucenter GmbH & Co. KG
Asbacher Straße 51
53560 Linz-Kretzhaus



Vorfriede im Advent durch Bücherei Vettelschoß

Adventskalender und weitere Preise bei einer Verlosung winken den Kindern

VETTELSCHOSS. Zur Vorfriede auf Weihnachten gehören für Kinder immer auch Geschichten zum Vorlesen. So auch in der katholischen öffentlichen Bücherei St. Michael Vettelschoß.

In diesem Jahr hat man beim Landesbibliotheks-zentrum Rheinland-Pfalz (LBZ) Adventskalender erworben, die für die Klassen der Vor- und Grundschul-

kinder in Vettelschoß und St. Katharinen bestimmt sind. Für Vorschulkinder und Erstklässler gibt es einen großen Wandkalender mit dem Titel „Die Plätzchen-duftwolke“, gestaltet von Bettina Obrecht und Ulrike Sauerhöfer. Für die Klassen 2-4 schrieb Usch Luhn die mehrteilige Geschichte „Weihnachten auf der Insel Sandkoog“. An jedem Schultag wird ein Teil aus

seinem Umschlag genommen und vorgelesen. Wie in jedem Jahr werden die Kinder bestimmt gespannt zuhören, denn am letzten Schultag im Advent muss ein Lösungswort gefunden sein. Wer es richtig hat, nimmt an einer Verlosung nach den Weihnachtsferien teil. Selbst wenn es zu einer Schulschließung kommen sollte, können die Kinder die Geschichte auf der Internetseite des LBZ unter

www.lbz.rlp anhören. Neben der frühen Sprach- und Leseförderung ist ein Ziel der Aktionen auch, die Kinder zum Besuch der Bücherei zu animieren. Einblick in den Medienbestand und weitere Infos erhält man unter www.buecherei-vettelschoß.de Unter Beachtung aller Corona-Hygiene-maßnahmen ist die Bücherei Vettelschoß donnerstag von 17 bis 20 Uhr geöffnet. -red-

Auf dem Weg zum Traumgewicht

Wohlfühlratgeber punktet mit Sieben-Tage-Plan für Sport und Ernährung

„Ich fühl mich gut!“ – Autorin Manuela Lewentz möchte, dass das jeder das von sich sagen kann, und gibt deshalb in ihrem gleichnamigen Buch viele Hinweise und Anregungen für ein gesundes und aktives Leben.



Mit einem Sportprogramm und gesunden Wildgerichten zeigt Manuela Lewentz den Weg zum Traumgewicht.

Auf mehr als 100 ansprechend gestalteten Seiten führt sie ihre Leser durch ein einwöchiges Genussprogramm, das den Startpunkt dazu bilden kann, schlank und fit zu werden. Eine radikale Verhaltensänderung innerhalb nur weniger Tage ist nicht das Ziel, jedoch geht die selbst gertenschlanke Autorin davon aus, dass sich nach und nach die Sichtweise der Teilnehmer auf Essen und Bewegung ändert. „Somit wird diese eine Woche etwas auslösen und bewegen können. Sobald sich unsere Sichtweise verändert, ändern wir auch unser Verhalten.“ Das vorgeschlagene Programm ist einfach umsetzbar – auch für den, der keine Koryphäe am Herd ist oder sich nicht so viel Zeit für die Zubereitung nehmen kann, denn in einige Fällen greift die Autorin auf vorgefertigte Produkte zurück. Convenien-

ce-Food liegt voll im Trend. Ebenso trendig ist die Verwendung von Wildfleisch und Wildprodukten – von Bratwurst über Schinken bis hin zu Gulasch oder Wildleberpaté. Fleisch vom Wild ist nicht nur generell etwas Besonderes, sondern eignet sich für eine bewusste Ernährung vor allem, weil es mager und cholesterinarm ist und neben zahlreichen B-Vitaminen über wichtige Spurenelemente wie Eisen, Zink und Selen verfügt.

Manuela Lewentz präsentiert bei ihren Vorschlägen für Frühstück, Mittag- und Abendessen keine abgehobene, fein zisierte Kochkunst, sondern einen absolut alltagstauglichen Speiseplan – wenn man von den eher sehr klein gehaltenen Portionen absieht. Aber das Abnehmen durch bewusstes und gesundes Essen und Sport soll ja schließlich auch ein Ziel der Genusswoche sein. Für das sportliche Training, das Lewentz vorschlägt und

kundig beschreibt, ist nicht die Kondition von Spitzensportlern Voraussetzung. Auch hier geht es bei den vielen kleinen Übungen vor allem um die Umsetzbarkeit im Alltag. Da schickt die Autorin ihre Leser auch gern mal zum Waldlauf in die Natur und lockt sie mit Lob und anspornenden Hinweisen vom Sofa. Zur weiteren Motivation dürfen sie am Ende jeden Tages Bilanz ziehen und einen kleinen Fragebogen zur Umsetzung des Ernährungs- und Sportprogramms ausfüllen. Wer da punkten kann, so bescheinigt ihm Manuela Lewentz, ist auf dem richtigen Weg. -rt-

→ Den Wohlfühlratgeber „Ich fühl mich gut“ gibt es zum Preis von 9,99 € unter ☎ (0261) 974 35 17, www.rz-shop.de sowie überall, wo es Bücher gibt.

AM WOCHENENDE verlost fünf signierte Fitnessbücher. Wer gewinnen möchte, schickt bis Mittwoch, 25. November (12 Uhr), eine E-Mail mit dem Betreff „Wohlfühlratgeber“ und seinen Kontaktdaten an amwochenende.de. Viel Glück!





impfen-info.de

Wissen, was schützt.

Schützen Sie sich. Jährliche Impfung ab 60.

Kommen Sie der Grippe zuvor.

Die jährliche Grippeimpfung wird empfohlen für über 60-Jährige, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie für Schwangere und medizinisches Personal.