

## 10 Fragen an ...

Jutta Ebeling,  
Bürgermeisterin  
der Stadt Frankfurt



**1. Was haben Sie heute gefrühstückt?**  
Tee, Obst, ein bisschen Brot und Käse

**2. Wie lang ist Ihr normaler Arbeitstag?**  
Da ich sehr oft Abendtermine wahrnehme, mindestens 12 Stunden

**3. Welches Buch lesen Sie gerade?**  
„Eine Frau flieht vor einer Nachricht“ von dem Friedenspreisträger des Deutschen Buchhandels David Grossmann, der in der Paulskirche eine ganz wunderbare Rede gehalten hat

**4. Wie halten Sie sich fit?**  
Wenn es die Zeit erlaubt, dann walke ich sehr gerne, aber ich bin ja sowieso den ganzen Tag auf den Beinen

**5. Was essen Sie am liebsten?**  
Ich liebe mediterranes Essen, gerade auch Fisch und Gemüse

**6. Welches Getränk mögen Sie besonders gerne?**  
Ich trinke täglich meinen grünen Tee, der mich erfrischt und belebt

**7. Was haben Sie sich zuletzt gekauft?**  
Ich habe mir einen schönen, leichten Wintermantel gegönnt, denn es wird ja allmählich ziemlich kühl

**8. Was machen Sie in Ihrer Freizeit?**  
Ich lese viel, gehe gerne ins Theater, in die Oper, besuche und empfangen gerne Freundinnen und Freunde, genieße anregende Gespräche

**9. Vervollständigen Sie bitte folgenden Satz: Ich werde sauer, wenn ...**  
... Unehrlichkeit, Ablaufe und Entscheidungen blockiert oder wenn Leute taktlos sind

**10. Und folgenden Satz auch: Ich freue mich, wenn ...**  
... ich die italienische Sprache höre, wenn Kinder fröhlich sind, wenn ich sehe, dass unsere Arbeit Früchte trägt. Ich bin überhaupt ein zuversichtlicher Mensch

## Jetzt gibt es Tickets

Mehr als 1200 Reservierungen für das Gastspiel des Tigrispalastes liegen bereits vor. Jetzt sind auch die Tickets für die beiden Show-Termine da und unter der Hotline (06171) 502-300 zu bekommen.



In Oberreifenberg gibt es wieder Skikurse

## Spuren im Schnee

### Skikurse in Oberreifenberg

Kaum liegt der erste Schnee, sind auch die Mitstreiter des Skiclub Taunus wieder voll in ihrem Element. Mit seinen qualifizierten DSV/HSV-Ski- und Snowboard-Übungsleitern und -Skilehrern im Taunus bietet der Verein in Oberreifenberg am Pechberg (Ortseingang vom Sandplanken aus) samstags von 14 bis 16 Uhr und sonntags von 10 bis 12 Uhr Ski- und Snowboardkurse an. Treffpunkt ist die Skihütte des SCT an der Siegfriedstraße, Ecke Kellerbornsweg. Anmeldung und Infos auch zum Thema Leihmaterial unter Telefon (06172) 4998184.

sem Event entstand durch ein Boxprojekt im Jugendclub. Seit September 2010 nehmen 10 bis 15 Jugendliche regelmäßig zweimal pro Woche an einem Boxtraining teil, das zwei Trainer aus dem Boxclub Nordend Offenbach anleiten. Der Boxclub Nordend Offenbach ist im Moment das erfolgreichste Gewaltpräventionsprojekt im Rahmen des Sports.

## „Ring frei“ im Jugendclub

Der Jugendclub Oberste Gärten veranstaltet am Samstag, 18. Dezember, in Zusammenarbeit mit dem Boxclub Nordend Offenbach e.V. und dem hessischen Amateurboxverband erstmalig ein Boxevent in Bad Homburg. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr in der Sporthalle der Gesamtschule am Gluckenstein. Einlass ist ab 17.30 Uhr. Karten kosten 5 Euro. Die Idee zu die-

sem Event entstand durch ein Boxprojekt im Jugendclub. Seit September 2010 nehmen 10 bis 15 Jugendliche regelmäßig zweimal pro Woche an einem Boxtraining teil, das zwei Trainer aus dem Boxclub Nordend Offenbach anleiten. Der Boxclub Nordend Offenbach ist im Moment das erfolgreichste Gewaltpräventionsprojekt im Rahmen des Sports.

## TELEGRAMM

### Kreisverwaltung heute geschlossen

Alle Dienststellen der Kreisverwaltung, auch der Bürger-Informationsservice (BIS) und die Zulassungsstellen in Bad Homburg und Usingen, sind aufgrund einer Personalversammlung heute ab 13 Uhr geschlossen. Die Sprechstunden fallen aus. ■

### Berliner Straße bis Sonntag gesperrt

Bis Sonntag, 12. Dezember, muss die Berliner Straße in Oberursel im Abschnitt Nassauer Straße bis Liebfrauenstraße gesperrt werden. Für den Neubau des Gymnasiums werden in dieser Zeit Fertigbauteile angeliefert. Die Umleitung erfolgt über die Feldbergstraße. Aufgrund zahlreicher anderer Baustellen in diesem Gebiet muss mit erheblichen Behinderungen gerechnet werden. ■

### Wassermesser werden abgelesen

Seit Samstag sind Mitarbeiter eines von den Stadtwerken beauftragten Unternehmens zwei Wochen lang im Oberurseler Stadtgebiet unterwegs, um die Gas- und Wassermesser abzulesen. Selbstablesungskarten gibt es in diesem Jahr nicht. ■

### Weniger Arbeitslose im November

4399 Menschen waren im November im Hochtaunuskreis ohne Arbeit. Die Arbeitslosenquote betrug 4 Prozent und sank damit im Vergleich zum Oktober um 2,9 Prozent (Bestwert im Rhein-Main-Gebiet). Einen deutlichen Zuwachs gab es im November zudem bei der Zahl der offenen Stellen (970), wo ein Zuwachs von 32 Prozent verzeichnet wurde. ■

### Zeppelinstraße wieder offen

Unvorhergesehene Probleme und der Wintereinbruch haben dafür gesorgt, dass die Arbeiten an der S-Bahnbrücke auf der Zeppelinstraße in Bad Homburg unterbrochen werden müssen. Die Straßensperrung wird voraussichtlich noch vor Weihnachten für den Personenkraftverkehr wieder aufgehoben. Die Arbeiten werden erst nach dem Hestentag in Oberursel wieder aufgenommen. ■

### Erfolgreiche Suche nach Vermisstem

120 Feuerwehrleute wurden am Freitag gegen 5 Uhr alarmiert, nachdem ein 36 Jahre alter, offenbar geistig verwirrter Mann nur leicht bekleidet aus der psychiatrischen Klinik Vitos Waldkrankehaus in Köppern durch ein Fenster geflüchtet war. Der Mann wurde gegen 5.40 Uhr gefunden. ■

# Die Stimme macht's

## Lernen, stressfrei und stimmsicher aufzutreten

**Für Moderatorin und Sprecherin Maja Sommer hat sich ein Traum erfüllt. Endlich kann Sie mit ihrem Team - Paul Max Lehrer von Radio Energie und Christina Ringer von n-tv - in ihrer Stimmakademie das Know-how der Moderatoren, Schauspieler und Sprecher an alle weitergeben, die ebenfalls mit ihrer Stimme begeistern wollen.**

Von Ulrich Müller-Braun

Dabei muss nicht jeder gleich Fernseh-Ambitionen haben. Wenn es um die Stimme geht, werden schon die alltäglichen Begegnungen beeinflusst. „Wir wollen jedem die Chance geben, bei wichtigen Gesprächen, Präsentationen oder Vorträgen stressfrei, stimmsicher und überzeugend aufzutreten“, erklärt die Sprecherin (Nintendo, Ferrero, L'Oréal) und ehemalige bigFM & MAIN FM-Moderatorin.

Und mit ihrem Enthusiasmus ist Maja Sommer nicht allein: Auch Steinbachs Bürgermeister Dr. Stefan Naas zeigt sich begeistert vom be-

sonderen Ansatz der Stimmakademie. Aus gutem Grund: Durch den Fokus auf die Stimme, gezielte Atem- und Sprechtechnik, Mikro- und Aufnahmemöglichkeiten vor Ort, Gruppen- und Einzeltraining ist ein wesentlich intensiveres Arbeiten mit der Stimme möglich, als man es von bestehenden Rhetorik- oder Präsentationsseminaren kennt. Heißt: „Von der richtigen Atemtechnik zur Stressreduktion kann jeder profitieren und mit etwas Training lässt sich schnell sehr viel erreichen“, berichtet Paul Max Lehrer aus seiner jahrelangen Erfahrung als Stimmtrainer und Sprecher.

Wertvolles Wissen für Menschen mit Medienpräsenz gibt n-tv-Moderatorin Christina Ringer: „Manche Interviewpartner sind mit ihrem Auftritt im Fernsehen oder im Radio unzufrieden – unser Medientraining gibt da kostbare Tipps und Hilfestellungen.“

### Stimme als Türöffner

Denn Stimme ist ein „Türöffner“: Klingt sie ehrlich, souverän und positiv, eröffnet das in der Berufswelt und im Alltag viele Chancen. Ist sie hektisch, unsicher und monoton, kann das Gesagte zwar

perfekt sein, es hört nur leider niemand zu!

### Auch für Kinder

Das gilt auch für Kinder und Jugendliche. In der Schule zählt neben schriftlichen Noten auch die mündliche Mitarbeit. Wer es nicht trainiert, vor kleineren oder größeren Gruppen zu sprechen, für den wächst die Hemmschwelle stetig. Nur da, wo das Vertrauen in die eigenen sprachlichen Fähigkeiten gesät wird, wächst auch der Mut, sein Wissen und seine Meinung mit starker Stimme zu präsentieren.

„Aus schüchternen, ruhigen Kindern können tolle Redner werden, wenn man sie stärkt und ihnen Trainingsmöglichkeiten gibt, um ihr Potenzial auszuschöpfen“, sagt die 32-jährige Maja Sommer aus ihrer Erfahrung bei den logo!-Kindernachrichten (ZDF/KIKA).

Mit den Stimmhelden-Seminaren wollten die Organisatoren Kindern und Jugendlichen Mut machen, „Stimme zu zeigen“. Die Seminare finden nachmittags, samstags oder in Form von Workshops innerhalb der Ferien statt. Mehr Informationen gibt es unter [www.stimme-macht-erfolge.de](http://www.stimme-macht-erfolge.de) oder der Telefonnummer (06171) 9161310.



Christina Ringer, Moderatorin bei n-tv, überzeugt nicht nur durch ihre Stimme

## GEWINNEN SIE DEN CITROËN C4!

Im Wert von 21.740 €!

Typ: CITROËN C4 VTi 120, 120 PS, mit elektr. Einparkhilfe, Klimaanlage, 6 Airbags, u.v.m.

AKTUELLE WOCHENFRAGE:

WIE VIELE TAGE HAT DER JANUAR 2011?

Tel: 01378/88 20 88

(Legion 0,50 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunk ggf. abweichend). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewinnen Sie tolle Wochenpreise!

Jeder Anruf nimmt an der Endauslosung um den Citroën C4 teil.

**MIX**  
am Mittwoch



CREATIVE TECHNOLOGIE



Kraftstoffverbrauch kombiniert: 6,3 l/km, CO2-Emission kombiniert: 146g/km (RL 80/1268/EWG).

**CITROËN**  
Frankfurt

**CITROËN Commerce GmbH Niederlassung Frankfurt**

Hanauer Landstraße 411 · 60314 Frankfurt · Telefon: 069/7580900 · [www.citroen-frankfurt.de](http://www.citroen-frankfurt.de)