

MIT SCHWUNG INS NEUE JAHR

Gute Vorsätze sind schnell gefasst, oft aber genauso schnell auch wieder gebrochen. Doch einige Tipps und spannende Angebote helfen dabei, dass von den Plänen zum Jahreswechsel am Ende mehr übrig bleibt als nur der gute Wille.

Text: Nadine Odabas

Sei es nur ein wenig mehr Gelassenheit, mehr Zeit für die Familie oder der nächste Schritt auf der Karriereleiter – gute Vorsätze gibt es viele und auch wenn die meisten meinen, Vorsätze zum Jahresanfang taugen nicht mehr als zum Smalltalk nach den Feiertagen, so geht insgeheim doch fast jedem in der Silvesternacht die eine oder andere Sache durch den Kopf, die man im neuen Jahr anders machen möchte. Rund die Hälfte aller Deutschen ist dabei fest entschlossen so manches zu ändern und Dinge anzugehen. Doch wie lange hält man sich wirklich daran? Ruck, zuck ist die Routine des Alltags wieder eingekehrt und das halberherzige „Ich müsste mal...“ ist schnell verpufft. Schade eigentlich, denn Absichten wie „gesünder essen“, „mehr Sport machen“ und „einen Gang runterschalten“ wären es doch wirklich wert sie einzuhalten. Doch warum werden wir so schnell wieder schwach? Mal fehlt die Zeit, mal der Antrieb und mal hat man sich einfach zu viel vorgenommen. Dabei ist es vom Vorsatz zur Tat doch oft nur ein kleiner Schritt. Vielleicht braucht es einfach nur die richtige Motivation, den richtigen Rahmen und das passende Angebot um den Schwung des Jahreswechsels endlich zu nutzen.



WELCHE AUSREDE HAST DU?

SETZE JETZT DEINE GUTEN
VORSÄTZE FÜR 2017 IN TATEN UM!

- 4 WOCHEN KOSTENLOS TRAINIEREN
- KEINE VERTRAGSBINDUNG
- KEINE VERSTECKTEN GEBÜHREN*

EINFACH DIESE ANZEIGE AUSSCHNEIDEN
UND IN DEN CLUB DEINER WAHL
MITBRINGEN.

4 x im Großraum Frankfurt
PURE Sachsenhausen · Textorstr. 31
PURE City · Zeil 57 · Konstablerwache
PURE City West · Solmsstr. 18
PURE Offenbach · Aliceplatz 11

Nähere Informationen unter:
www.puretraining.de
info@puretraining.de
Telefon 069 26 01 69 800

PURE TRAINING 

Weiterbildung schon JETZT für 2017 sichern!



Fortbildung • Fernlehrgänge • Traineeprogramme
Inhouse-Programme • NOVIA-Seminare

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.provadis.de/weiterbildung • www.provadis-novia.de



Ohne uns läuft nichts ...

HESSEN



Duales Studium
oder Ausbildung

in der Hessischen
Finanzverwaltung

35 Finanzämter | davon 5 in Frankfurt

Bewirb Dich jetzt für den 01.08.2017.
Wir freuen uns auf Dich!

www.finanzverwaltung-mein-job.de

SPECIAL | GUTE VORSÄTZE

NEUES JAHR – NEUE IMPULSE

Ganz gleich welche Motivation einen Anfang des Jahres antreiben mag – wahrscheinlich ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, die Dinge anzugehen. Sei es gesellschaftliches Engagement, das persönliche Wohlbefinden oder aber auch einfach nur Versäumtes nachzuholen. Zusätzliche Impulse kann da das vielseitige Kursangebot der **Volkshochschule Frankfurt** geben, denn das Programm der größten öffentlichen Weiterbildungseinrichtung Hessens umfasst Veranstaltungen, Workshops und Seminare aus allen Lebensbereichen wie Gesellschaft, Kultur, Gesundheit und Beruf. So kann man hier mit Unterstützung kundiger Kursleiter den eigenen Horizont erweitern, sich mit Sport oder Wellness etwas Gutes tun oder sich aber auch beruflich weiterbilden. Die größte Herausforderung bleibt dabei, sich für eines oder auch mehrere der attraktiven Angebote zu entscheiden. Wer sich fest vorgenommen hat, mehr Engagement zu zeigen und das eigene Umfeld in Zukunft konkret mitzugestalten, der kann sich zum Beispiel am Informationsabend unter dem Motto „Frankfurter Initiativen stellen sich vor. Mehr Lust auf Teilhabe“ am 10. März in den Räumen der VHS auf der Sonnemannstraße über unterschiedliche Initiativen und die jeweiligen Möglichkeiten der Mitgestaltung informieren. Sportliches Engagement ist dagegen bei Fitnessangeboten wie der Reihe „Fit am Wochenende – mit Power die Freizeit genießen“ gefragt, bei der man einmal im Monat die Möglichkeit hat, neue Trainingsformen wie Hula Hoop, Crossover Bodywork oder Step Aerobic auszuprobieren, bevor man sich auf einen regelmäßigen Kurs festlegt.

>> www.vhs.frankfurt.de

FIT DURCHSTARTEN

Wer rundum fit ins neue Jahr starten möchte, der ist auch bei der **TG Bornheim** genau an der richtigen Adresse. Rund 30.000 Mitglieder können sich da nicht täuschen. Der größte Sportverein Hessens bietet



Der Montagslauftreff: Gemeinsam mit mehr

das passende Angebot für jeden Geschmack und jedes Fitnesslevel – von A wie Aqua Sport bis Z wie Zumba. Das macht insgesamt über 1000 Stunden Sport, wovon man sich künftig doch mindestens eine bis zwei pro Woche in den eigenen Terminplan schreiben kann. Die ohnehin schon große Auswahl wurde sogar gerade erst im neu eröffneten Sportcenter mit 10 Themen-Gyms um über 44 komplett neue Kurse ergänzt, darunter Jumping und Beach Fitness sowie Yoga, TRX und Black Roll Training. Besonders praktisch: mit dem Schnupper-Ticket für 10 Euro kann man alle Angebote zunächst einmal unverbindlich ausprobieren. Wer sich dann für eine Mitgliedschaft entscheidet, bekommt den Preis mit der Aufnahmegebühr verrechnet.

>> www.tgbornheim.de

Der Jahreswechsel bietet auch die ideale Gelegenheit wieder Schritt für Schritt mit dem Laufen anzufangen. Doch wie bei vielen Dingen ist auch hier das Schwierigste nicht das Anfangen, sondern das Dranbleiben. Wer sich nur schwer alleine aufraffen kann, dem bietet der Montagslauftreff eine ideale Möglichkeit mit Gleichgesinnten für



Power auf die Strecke

etwa eine Stunde auf die Strecke zu gehen. Los geht es jeden Montag um 19.30 Uhr am **Frankfurter Laufshop**. Von hier aus starten die Läufer dann in unterschiedlichen Tempogruppen in Richtung Main. Nach dem Lauf gibt es die Möglichkeit, sich bei erfrischenden Getränken auszutauschen und Zeiten zu vergleichen. Wer zuvor noch passende Bekleidung, Zubehör und Laufschuhe sucht, der ist jederzeit im Shop willkommen und wird zunächst einmal ausführlich von den Spezialisten vor Ort beraten.

>> www.frankfurter-laufshop.de

DIE SEELE BAUMELN LASSEN

Sich einfach mal Zeit für sich und die Familie nehmen und abschalten vom Stress des Alltags, das hört sich doch nach einem guten Plan für einen entspannten Start ins neue Jahr an. Leider bleibt es oft bei dem wohlgemeinten Vorsatz, weil der Kalender einfach allzu vollgepackt ist und man wie immer viel zu viele Dinge gleichzeitig erledigen will. Dabei ist es doch so wichtig, sich Raum für Auszeiten zu schaffen. Und wo, wenn nicht draußen im Grünen, kann man

sich vom täglichen Großstadt-Trubel am besten erholen? Perfekt also, dass Frankfurt zu den grünen Städten Deutschlands zählt und man dank all der Parks und Anlagen gar nicht weit fahren muss, um sich einen Kurzurlaub zu gönnen. Wie wäre es also mal mit einer spannenden Wanderung mitten durch die Stadt oder einer gemeinsamen Fahrradtour immer am GrünGürtel entlang, auf dem es wilde Wiesen, Dünen und blühende Felder zu entdecken gibt? Das sollte doch zu schaffen sein.

Auch in den Themengärten und Gewächshäusern des Frankfurter **Palmengartens** mit ihren artenreichen Pflanzenwelten zeigt sich die Natur von ihrer prächtigsten Seite. Bei einem ausgedehnten Spaziergang können Besucher hier einmal so richtig die Seele baumeln lassen – und das mitten im Herzen der Stadt. Dabei kann man einfach nur gemütlich durch die Parkanlage schlendern und die Ruhe und Schönheit der botanischen Vielfalt genießen, im Liegestuhl und auf der Terrasse des Caféhaus Siesmayer relaxen oder aber auch so einiges erleben. Denn unter dem Motto „Pflanzen. Leben. Natur“ finden im Garten neben interessanten Führungen durch die Welt der Botanik auch zahlreiche Veranstaltungen, von Blumenschauen und Sonderausstellungen bis hin zu Konzertreihen, statt. So kommen neben Entspannungssuchenden auch Kunst- und Kulturliebhaber auf ihre Kosten. Im Sommer lädt dann auch der große Weiher zu einer gemeinsamen Bootsfahrt ein.

>> www.palmengarten.de

Gemeinsam mit den Lieben Frankfurt mal aus einer ganz anderen Perspektive sehen und als Tourist die eigene Stadt neu entdecken – solch ein kleines Abenteuer ist die perfekte Abwechslung vom Alltagstrott. Einfach mal die Augen aufhalten, eine Runde mit dem Ebbelwei-Express fahren, sich in Sachsenhausens Kneipen unter Gäste aus aller Welt mischen oder mit dem MuseumsuferTicket an zwei Tagen gemütlich alle die Ausstellungen besuchen, die man schon

JOBCON FINANCE

Young Professionals, Absolventen und Studierende der Wirtschaftswissenschaften, -informatik und -mathematik mit attraktiven Arbeitgebern aus der Finanzbranche ins Gespräch zu bringen – das ist das Ziel der Karrieremesse JOBcon Finance in Frankfurt.



DIE KARRIEREMESSE DER FINANZBRANCHE

FRANKFURT

31. Januar 2017 • 10 – 17 Uhr
Kap Europa • Osloer Straße 5

Veranstalter:

IQB.de
CAREER SERVICES

www.jobcon-finance.de



Fit zum Ziel

Durchstarten statt Aufgeben – **Stefan Biaesch**, Operation Manager bei **PURE Training**, weiß wie man dem persönlichen Ziel immer näher kommt und gibt wertvolle Tipps für den sportlichen Erfolg.

JOURNAL FRANKFURT: Gute Vorsätze schön und gut – wie schafft man es den Schwung des Jahreswechsels zu nutzen und beim Training dauerhaft am Ball zu bleiben?

STEFAN BIAESCH: Man braucht definitiv immer ein hohes Maß an Disziplin oder Leidensdruck. Wir helfen den Kunden dabei, sich ein persönliches Ziel zu setzen, wie zum Beispiel ihr Wohlfühlgewicht, eine gesteigerte Ausdauer oder ein sichtbarer Muskelzuwachs. Anhand dieser Ziele erstellt unser qualifiziertes Trainerteam dann einen individuellen Trainingsplan und kontrolliert die Erfolge oder Veränderungen in regelmäßigen Abständen. Das sorgt in der Regel schon für eine ausreichende Motivation. Auch ein fester Trainingspartner oder die Teilnahme an Kursprogrammen sorgt für Motivation, denn für viele Trainierenden spielt auch der soziale Kontakt beim Training eine wichtige Rolle. Ein ebenso unterstützender Faktor kann die intensive Trainingsbetreuung durch einen Personal Trainer sein. Dafür sorgen die Verbindlichkeit und die Regelmäßigkeit der Trainingskontrolle und -optimierung. Das Wichtigste aber ist, dass man das Training zu einem festen Bestandteil seines alltäglichen Lebens macht.

Wie sieht ein optimales und effektives Training aus, wenn man das Ziel hat, wieder rundum fit zu werden?

Wie gesagt, muss sich ein effizientes Training an den physiologischen

Grundlagen und den persönlichen Zielen des Einzelnen orientieren. Es gibt daher keinen allgemeinen Standardplan, der für jeden Menschen das optimale Ergebnis bringt. Eine kontinuierliche Trainingsbetreuung sowie die turnusmäßige Anpassung des individuellen Trai-

führt auch zu einer enormen Steigerung der mentalen Fähigkeiten.

Inwieweit spielt auch die Ernährung eine Rolle um seine Trainingsziele zu erreichen?

Ernährung ist beim Training der wichtigste Faktor und der Spruch

optimalen Funktion zahlreiche Mineralstoffe und Proteine aus unterschiedlichen Lebensmitteln. Empfehlenswert ist eine kleine Mahlzeit circa eine Stunde vor dem Training. Nach dem Training benötigt der Körper insbesondere Eiweißbausteine für die Mus-



ningsplans sind daher unbedingt notwendig. Dies schätzen unsere Mitglieder besonders am PURE Training Konzept.

Aber alleine schon die Tatsache, dass man mit dem Training beginnt, setzt bei jedem Trainierenden sofort zahlreiche positive Wirkungen für den Körper frei. Kraft- und Ausdauertraining optimiert die Blutfettwerte, verbessert das Herz-Kreislauf-System, beugt wirkungsvoll Osteoporose vor, erhöht massiv die Leistungsfähigkeit und

„Man ist was man isst!“ trifft hier den Nagel auf den Kopf. Die Grundlage zum optimalen Trainingserfolg liegt immer wieder in der Küche. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Ziel Gewichtsreduktion oder Muskelaufbau ist. Hungern ist dabei sogar Kontraproduktiv, denn das Training mit leerem Magen kann zwar für die Fettverbrennung förderlich sein, aber im Gegenzug fehlt dann die erforderliche Energie. Zudem benötigen Gehirn und Körper zur

kulatur und Kohlenhydrate. Generell sollte die Ernährung proteinreich sein und insbesondere abends wenige Kohlenhydrate beinhalten, da sich nachts der Stoffwechsel verlangsamt. Außerdem gilt: Nicht zu streng sein! Kleine Sünden sind gelegentlich erlaubt.

>> www.puretraining.de

so lange sehen wollte. Die Mainmetropole bietet zahlreiche Möglichkeiten, in den Kurzurlaub zu kommen nach dem man sich schon so lange sehnt. Neue Seiten an Frankfurt entdecken, das geht auch besonders toll direkt vom Main aus auf einem Schiff der **Primus-Linie**. Bei den unterschiedlichsten Rundfahrten erlebt man die Stadt in ihrer ganzen Vielfalt – urban, glitzernd und zugleich historisch charmant. Die Touren eignen sich perfekt für eine entspannte Auszeit auf dem Wasser. Reichlich Spaß mit Familie oder Freunden bieten dagegen die verschiedenen Eventfahrten mit ihrem bunten Programm. Besonders beliebt sind dabei der ausgiebige Sonntagsbrunch oder das

Märchenhafte Familienfrühstück mit unterhaltsamen Theateraufführungen sowie die abendlichen Krimi-Spektakel samt reichlich Spannung und 3-Gänge-Menü.

>> www.primus-linie.de

Wer dann doch raus aus der Stadt will, der muss dennoch nicht in den Flieger steigen um Neues zu entdecken. Dafür bietet die Region einfach zu viele tolle Ausflugsziele. So ist man in rund einer Stunde zum Beispiel in Eltville am Rhein, der „Perle“ im Rheingau, bekannt für die beschauliche Altstadt und die idyllischen Weinber-

ge, oder aber auch in Michelstadt im Odenwald mit bezaubernden Fachwerkhäusern, traditionellen Gasthäusern und Brauereien.

KARRIEREKICK DURCH WEITERBILDUNG

Auch berufliche Veränderung gehört zu den Dingen, die sich viele Menschen typischerweise zum Jahresanfang vornehmen. Dabei besonders häufig: der Wunsch nach neuen Herausforderungen. Doch oft stellt sich dann die Frage, wie dieses Ziel zu erreichen ist. Wer sich zum Beispiel im Wirtschafts- und Finanzsektor aus- und weiterbilden möchte, dem empfiehlt es sich, sich über das umfangreiche Bildungsangebot der **Frankfurt School of Finance & Management** zu informieren.

Durch die Vielzahl an Studien- und Bildungsprogrammen ist es hier wunderbar möglich, seine beruflichen Ziele Schritt für Schritt umzusetzen. Die Angebotsformate reichen vom Tagesseminar bis zum Bachelor- und Masterstudiengang. Der hohe Qualitätsanspruch und das breite Themenspektrum bieten dabei beste Voraussetzungen. So ist die Frankfurt School idealer Rat- und Impulsgeber für Berufseinsteiger sowie Fach- und Führungskräfte gleichermaßen – ganz egal, ob es darum geht mit einem Studium das Fundament für seine berufliche Zukunft zu schaffen oder aber Entwicklungsprogramme zu nutzen, um seine Karriere auf das nächste Level zu bringen.

Wer seine berufliche Zukunft im Finanz- und Unternehmensmanagement sieht, und ein Studium



AB 2. JANUAR
MIT NEUEM SCHWUNG INS JAHR

JumpingFitness, TRX, Yoga, Functional, Pilates, BeachFitness, BlackRoll uvm.

Für 12€ im Monat

Starte Fit in 2017 und erlebe unser gesamtes Sportprogramm im neuen Sportcenter

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.

www.tgbornheim.de · info@tgbornheim.de · Tel. 069 4600040

TGBfitness

Inheidener Str. 64 · 60385 Frankfurt
Falltorstr. 15 · 60385 Frankfurt

www.tgb-fitness.de · Tel. 069 94507215

Jetzt Facebook-Fan werden!



www.facebook.com/TGBornheim

GRÜNE VORSÄTZE

Nachhaltiger Konsum und bewusste Ernährung – immer mehr Frankfurter nehmen sich neben den altbekannten Klassikern für das neue Jahr vor, ihren eigenen Beitrag zum Schutz von Mensch und Natur zu leisten. Dabei schonen sie nicht nur die Natur, sondern oft auch den eigenen Geldbeutel.

Gesund essen heißt auch bewusst einkaufen. Dabei die erste Wahl: saisonale Lebensmittel aus der Region. So schont man die Umwelt und unterstützt lokale Erzeuger. Noch dazu ist saisonales Obst und Gemüse so viel aromatischer als weitgereiste Ware aus dem Supermarkt und oft auch günstiger. Wer nicht genau weiß, für welche Sorten gerade jetzt der richtige Zeitpunkt ist, der wirft einen Blick in den Saisonkalender oder lässt sich am besten direkt beim Erzeuger auf einem der Frankfurter Wochenmärkte beraten. Eine Übersicht aller Wochenmärkte sowie verschiedener Anbieter von Bio-Lebensmitteln im Rhein-Main-Gebiet bietet der BUND Frankfurt. www.bund-frankfurt.de



Auch beim **Kleiderkauf** kann man mit bewusstem Konsum schon einiges bewegen. Statt ständig neue und doch immer wieder die gleichen Kleider zu kaufen, lohnt sich beim nächsten Einkaufsbummel vielleicht einmal der Besuch in einer Secondhand-Boutique. Hier findet man einzigartige Teile, die nicht jeder trägt, und schont dabei noch die Umwelt. Gleichzeitig spart man bares Geld – vor allem, wenn man vorher selbst aussortiert hat und einige seiner ausgemusterten Stücke zum Verkauf anbietet. Infos und Adressen gibt es unter www.shops.oxfam.de



Auf dem Weg ins Büro noch einen Coffee-to-go – kaum einer will auf seine morgendliche Dosis Koffein verzichten, doch bleibt oft nur wenig Zeit für eine gemütliche Kaffeepause. Immer mehr Einwegbecher landen so jeden Tag auf dem Müll und sind eine kleine Katastrophe für die Umwelt. Warum also nicht einfach den eigenen Becher für unterwegs mitbringen? In immer mehr Cafés ist dies mittlerweile möglich und dank dem **BecherBonus**, einer Initiative des Hessischen Umweltministeriums, können Kunden dabei auch noch sparen. Teilnehmende Bäckereien, Cafés und Schnellrestaurants gewähren nämlich 10 Cent Rabatt auf jeden wiederbefüllten Becher. Welche Unternehmen in Frankfurt teilnehmen findet man hier: www.hessen-nachhaltig.de/de/becherbonus.html



Auch mit kleinen Schritten, die leicht umzusetzen sind, wie der Umstellung auf Ökostrom, richtigem Lüften und Heizen oder dem Austausch alter Glühbirnen kann man schon viel für die Umwelt erreichen. Praktische Tipps zum **Strom sparen** und eine individuelle Beratung gibt es beim Frankfurter Energiereferat. Wer spart wird dabei doppelt belohnt, denn die Stadt Frankfurt zahlt privaten Haushalten hierfür eine attraktive Prämie. www.frankfurt-spart-strom.de



Für eine nachhaltige **Mobilität**



Fortschrittlich. Innovativ. Nachhaltig.

Busse und Bahnen bewegen die Region – rund um die Uhr. Dabei fühlen wir uns nicht nur für Ihre Mobilität verantwortlich, sondern auch für das Klima. Mitmachen? Jetzt die guten Vorsätze in die Tat umsetzen und einfach einsteigen.



RMV-Servicetelefon
069 / 24 24 80 24



www.rmv.de



/RMVdialog

So flexibel wie Sie:

Ihr neuer Arbeitsplatz im Frankfurter Gründerzentrum



SPECIAL | GUTE VORSÄTZE

NACHHALTIG INS NEUE JAHR

Wenn es um den Vorsatz gesund zu leben geht, sollten wir selbstverständlich nicht nur uns, sondern auch unserer Umwelt etwas Gutes tun. Kein Problem – denn beides lässt sich wunderbar vereinbaren.

Jeder, der häufig in Frankfurt und der Region unterwegs ist, der weiß, was Stress im Straßenverkehr bedeutet – tägliche Staus zur Rush-Hour, nie enden wollende Ampelphasen und lange Parkplatzsuche bis zur Verzweiflung. Kein Wunder, dass da der Stresspegel regel-

mäßig am Anschlag ist. Wer das vermeiden möchte und dabei Wert auf eine nachhaltige Mobilität legt, der fährt gut mit den Bussen und Bahnen im **Rhein-Main-Verkehrsverbund**. Denn öffentlich fahren heißt nicht nur die eigenen Nerven, sondern auch aktiv die Umwelt zu

Main Events

& Familienfrühstück

Frühstück und Theater (ab 4 Jahre). Jeweils sonntags:

TERMINE	Februar 05 „Rotkäppchen“ März 19 „Froschkönig“
ABFAHRT	10:30 Uhr, Frühstück ab 9:00 Uhr
TICKETS	Erw. € 19,00 p. P., Kinder (2-14 Jahre) € 11,00

☪ Zauber-Schiff

Außergewöhnliche Magie auf dem Main

TERMINE	Februar 10	März 11
ABFAHRT	19:15 Uhr	ANKUNFT ca. 23:15 Uhr
TICKETS	€ 76,00 p. P. inkl. 3-Gänge-Menü und Zauberprogramm	

☪ Krimi-Schiff III

Interaktiver Krimi – ermitteln Sie mit!
Club „La Palmera – Mörder machen keinen Urlaub“

TERMINE	Januar 20 - 21		
ABFAHRT	19.00 Uhr	ANKUNFT	ca. 23.45 Uhr
TICKETS	€ 73,50 p. P. inkl. 3-Gänge-Menü, Empfangsgetränk, Programm u. Spielmaterialien		

Alle Fahrten ab Frankfurt, Eiserner Steg, Mainkai
Schiffsauflösung 30 Minuten vorher.

Frankfurter Personenschiffahrt Anton Nauheimer GmbH | Mainkai 36 | 60311 Frankfurt am Main
BUCHUNG: TEL. 069-1338370 WWW.PRIMUS-LINIE.DE

in diesem Sektor anstrebt, dem bietet die Frankfurt School exzellente Lehre mit kleinen Studiengruppen und modernster Infrastruktur. Studierende können hier zwischen verschiedenen Schwerpunkten und Programmvarianten wählen. Doch auch, wer bereits mit beiden Beinen fest im Berufsleben steht, hat die Möglichkeit durch berufs begleitende Weiterbildung an der Frankfurt School seiner Karriere den gewissen Kick zu geben und seine beruflichen Perspektiven nachhaltig auszubauen. So bereiten hier unter anderem drei verschiedene duale Studiengänge je nach Qualifikation ganz konkret auf eine künftige Führungsposition in der Bankwirtschaft vor. Darüber hinaus bieten

kompakte Bildungsprogramme und individuell zugeschnittene Weiterbildungsangebote, wie Seminare, Workshops und Zertifikatsstudiengänge mit hohem Praxisbezug, die Möglichkeit berufliche Qualifikationen professionell zu erweitern und mit den sich wandelnden Ansprüchen der Branche Schritt zu halten.

>> www.frankfurt-school.de

Für Berufsanfänger, die in der Bankenstadt einen Karrierestart in der Finanzwelt vor Augen haben, sich über branchenspezifische Möglichkeiten informieren und interessante Kontakte knüpfen möchten, für die bietet die **JOBcon Finance Frankfurt** den idealen Rahmen. Auf der Personalmesse informieren am 31. Januar renommierte Unternehmen



Fotos: iStockphoto/RuslanDashinsky



Bequem und umweltfreundlich: Busfahren im RMV

entlasten. So stößt zum Beispiel ein durchschnittlich besetzter Linienbus weniger als ein Drittel an Kohlendioxid (pro Person) aus, als eine durchschnittlich besetzte PKW. Bei voller Auslastung beträgt der CO₂-Wert sogar nur fünf Prozent der Schadstoff-Emission eines Autos. Bei den elektrisch betriebenen Nahverkehrs-Schienenfahrzeugen und im Eisenbahnverkehr betragen die Kohlendioxid-Emissionen im Schnitt ein Drittel bis ein Viertel

der Emissionen im Straßenverkehr. Wer plant, aktiv zum Klimaschutz beizutragen und in 2017 häufiger mit dem RMV unterwegs zu sein, der sollte sich für eines der attraktiven Zeitkartenangebote entscheiden, die bares Geld sparen, zum Teil übertragbar sind und werktags ab 19 Uhr sowie am Wochenende zur Mitnahme eines weiteren Erwachsenen sowie beliebig vieler Kinder berechtigen.

>> www.rmv.de

Die Zeitkartenangebote des RMV im Überblick:

- Wer viel unterwegs ist, der kann mit den Zeitkarten des RMV auch viel sparen. Generell können Fahrgäste hier zwischen **Tages-, Wochen-, Monats- und Jahreskarten** wählen. Tageskarten gibt es dabei für Erwachsene und Kinder, Wochen-, Monats- und Jahreskarten sind für Erwachsene und Schüler bzw. Auszubildende erhältlich. Tages-, Wochen-, Monats- und unpersönliche Jahreskarten für Erwachsene sind noch dazu übertragbar, das heißt: wer die Karte hat, darf damit fahren. Gut zu wissen: Tages- und Wochenkarten rechnen sich bereits ab wenigen Fahrten.

- Die **9-Uhr-Jahres- oder Monatskarte** lohnt sich für alle, die unter der Woche erst später losfahren. Sie ist von Montag bis Freitag erst für Fahrten ab 9 Uhr gültig, bietet sonst aber alle Vorteile der klassischen Zeitkarten.

- Die praktische **CleverCard** gilt als Jahreskarte für Schülerinnen, Schüler und Auszubildende täglich im abgedeckten Tarifgebiet und kann in den hessischen Schulferien sogar für das gesamte RMV-Gebiet genutzt werden.

- Für Aktive ab 65 gibt es die attraktive **65-plus-Jahres- oder Monatskarte**, die viele Vorteile bringt und Senioren das Umsteigen leicht macht.



Mehr als studieren – Bildung mit Profil

Advertorial

Seit 60 Jahren steht die Frankfurt School of Finance & Management für professionelle berufliche Weiterbildung. Als akkreditierte Business School bietet sie Studiengänge, Aus- und Weiterbildung sowie Executive Education für Unternehmen und Organisationen, für Berufseinsteiger und Professionals.

Die FS setzt etablierte und bundesweit akzeptierte Qualifizierungsstandards. Aufeinander abgestimmte Bildungsprogramme ermöglichen berufslebenslanges Lernen, Alumni verbinden sich in Branchennetzwerken und halten persönlichen Kontakt untereinander und zur Frankfurt School. Speziell Mitarbeiter im Bank- und Finanzsektor haben die Möglichkeit, durch ein bewährtes, modulares Studienprogramm Führungspositionen in der Bankwirtschaft zu erlangen.

Von der Bedarfsanalyse bis zur Zertifizierung ist die FS Bildungspartner ihrer Kunden aus Wirtschaft, Management und Industrie. Mit Anwendungen in punkto Digitalisierung trägt sie den Anforderungen im Bildungsmarkt Rechnung: HR-Entscheider und IT-Verantwortliche vertrauen der FS als langjährigem und innovativem Anbieter von technologiegestützten Bildungslösungen. Für Unternehmen und Organisationen werden die Angebote

aus dem offenen Seminarbereich als maßgeschneiderte Inhouse-Qualifizierungen mit hochwertigen Bildungsabschlüssen durchgeführt. Kundenwünsche und Kundenziele stehen dabei im Mittelpunkt; Mitarbeiter werden gezielt gefördert, entwickeln Kompetenzen, werden bestätigt und motiviert.

Modern, offen, international: Bereits jetzt gehört die Frankfurt School zu Deutschlands führenden Bildungsinstitutionen. So wählten Personaler und Geschäftsführer deutscher Unternehmen sie im aktuellen University Employability Ranking auf Platz 3 von 69 Hochschulen, die die besten Absolventen (Fachkenntnisse und Soft Skills) hervorbringen. Dieses Qualitätssiegel weiter fortzuführen ist unser Ziel. An dem neuen Campus im Frankfurter Nordend wird dieser Anspruch ab Herbst 2017 weiter in die Tat umgesetzt.

Wenn Sie Ihre Vorsätze für 2017 und darüber hinaus in die Tat umsetzen möchten: Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung und beraten Sie in allen Belangen Ihrer persönlichen Karriere oder der fachlichen Weiterentwicklung Ihrer Mitarbeiter.

► **Frankfurt School of Finance & Management gGmbH**
Tel. 069 154008 238
www.fs.de/seminare



 **Frankfurt School**
of Finance & Management
German Excellence. Global Relevance.

Frankfurt am Meer?

Die Zukunft im Blick mit dem
VHS-Programm.



Jetzt buchen!
Infos und
Kurse unter
vhs.frankfurt.de



Große Friedberger Str. 37-39
(Nähe Konstablerwache)
60313 Frankfurt
Tel. 069 - 48 98 28 33
info@frankfurter-laufshop.de
www.frankfurter-laufshop.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 10-19 Uhr
Sa: 10-17 Uhr



Offizieller Laufshop des



Ihr Spezialist für Laufen, Walking und Triathlon – an der Konstablerwache!

Bei uns finden Sie alles was Ihr Läufer-Herz begehrt – vom Laufeinsteiger über den Hobbyläufer bis zum ambitionierten Triathleten. Unser orthopädisch geschultes Personal führt eine digitale Laufstilanalyse auf unserem Laufband oder der 20 Meter langen Tartanbahn durch und berät Sie bei der Auswahl des richtigen Laufschuhs aus unserem umfangreichen Sortiment. Des Weiteren finden Sie bei uns eine große Auswahl an funktioneller Laufbekleidung, GPS-Laufuhren mit Herzfrequenzmessung und weiteres Laufzubehör. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SPECIAL | GUTE VORSÄTZE

VORSÄTZE LEICHT GEMACHT

Lange Rede, kurzer Sinn – wir haben fünf der beliebtesten Vorsätze einfach mal auf die Schnelle im Alltag umgesetzt!

Gesünder ernähren

Trendige Lunch-Bowls mit Quinoa, Couscous, Reis und reichlich frischem Gemüse sind einfach zuzubereiten und die perfekte Alternative zu Pizza und Currywurst in der Mittagspause.



Mehr Sport treiben

Wenn das Wetter mitspielt einfach mal mit dem Fahrrad ins Büro, zum Shoppen oder ins Kino fahren. Ein schickes Bike steigert dabei die Motivation!

Freundschaften pflegen

Wie wäre es damit lieben Freunden mal einen Brief zu schreiben? Nette Worte mit Füller auf tollem Briefpapier machen doch deutlich mehr her als schnell getippte Emojis. So ist man endlich auch wieder weniger online.



Entschleunigen

Wer eine Auszeit vom Stress des Alltags braucht, der sollte sie sich auch nehmen. Feste Rituale helfen dabei – seien es die regelmäßigen Wochenendtrips zu zweit oder auch nur der wöchentliche Flohmarktbummel.



Entrümpeln

Ausmisten befreit und liegt voll im Trend, doch angesichts all der Arbeit schreckt man schnell vor dem ersten Schritt zurück. Kleidertauschpartys mit Freunden oder eine Spendenaktion schaffen da den idealen Anreiz. Kleiderspenden nimmt zum Beispiel die Caritas gerne entgegen.





Ein Blick in den Kalender verrät: Jetzt drum kümmern!

aus der Finanzbranche über die verschiedenen Einstiegs- und Karrieremöglichkeiten und bieten die Gelegenheit, sich direkt vor Ort persönlich zu bewerben. Im Rahmen von kostenfreien Workshops am Veranstaltungstag können Bewerber von den Experten vor Ort außerdem lernen, wie man den Wunscharbeitgeber von sich beeindruckt. Im Laufe des Jahres bieten darüber hinaus zahlreiche weitere Karriere-

Events im Rhein-Main-Gebiet Akademikern und angehenden Absolventen der verschiedensten Sparten Orientierungshilfe und wichtige Kontakte.

>> www.iqb.de

Wer bereits ganz konkret auf der Suche nach einer Ausbildung im Finanzwesen ist, für den bietet vielleicht die **Hessische Finanzverwaltung** eine interessante Alternative

zu Banken, Versicherungen oder anderen Wirtschaftsunternehmen. Hessenweit werden hier zum 1. August 650 Nachwuchskräfte in den Finanzämtern eingestellt und im dualen System ausgebildet. Dabei können Bewerber zwischen einer dualen Ausbildung zum Finanzwirt und einem dualen Studium zum Diplom-Finanzwirt (FH) wählen. Beides wird während der Ausbildung überdurchschnittlich gut bezahlt und das Beste kommt zum Schluss: nach bestandener Prüfung werden Nachwuchskräfte grundsätzlich übernommen. Interessierten empfiehlt es sich, nicht länger zu warten, denn das Auswahlverfahren läuft bereits.

>> www.finanzverwaltung-mein-job.de

ORDNUNG SCHAFFEN

Wenn es um Pläne für die Zukunft geht, dann ist zum Jahresanfang wohl auch endlich Zeit, seine Dinge zu ordnen. Sich um Versicherungen und die eigene Altersvorsorge zu kümmern könnte man jetzt einfach mal anpacken anstatt es immer weiter vor sich her zu schieben. Auch wenn es trocken erscheinen und zunächst einmal überfordern mag: die persönliche Finanzplanung anzugehen, kann sich so richtig lohnen. Einen fachkundigen Überblick und unabhängige Beratung zu sinnvollen Versicherungen und den besten Tarifen sowie die individuell passenden Vorsorgeangebote für das Alter bietet die Verbraucherzentrale Hessen am Telefon oder persönlich in den Beratungsstellen vor Ort.

>> www.verbraucher.de



Wie Christine Glasner und Claus Helmer die dunkle Jahreszeit sehen.

WINTERLICHTER

10. Dezember – 22. Januar 2017