Magazin für Brilon | Olsberg | Bestwig

Sauerländer

www.sauerlaender.com

März | 2013

FORT FUN ABENTEUERLAND
Gewinnt GRATIS-Tickets für den Freizeitpark FORT FUN Abenteuerland!
Weitere Infos im Innenteil ...
FORTFUN.de

16.03.2013 von 8-18 Uhr!
Yamaha Live + Suzuki Bikers Day
MOTORRADHAUS
ZAISER
SUZUKI / YAMAHA
Siegfried Zaiser
Teinenkamp 40 • 59494 Soest
Tel. 0 29 21 / 34 80 85 • Fax 0 29 21 / 34 80 86
www.motorradhaus-zaiser.de

"Fischstäbchen" Barbara Ruscher

Panierfehler im Briloner Kulturzentrum

monatlich | kostenlos

Frühlingserwachen auf dem Friedhof

Individuelle Bepflanzungen drücken Gedenken aus

Mit Ostern wird immer auch der Frühlingsbeginn verbunden. Auch auf den Friedhöfen erwacht wieder die Natur. Auch wenn Ostern in diesem Jahr schon früh gefeiert wird, ist es an der Zeit, die Gräber für den Frühling und Sommer zu bepflanzen.

Gräber werden zunehmend individuell gestaltet.

Der Trend bei der Bepflanzung geht zur Individualität, um so dem Gedenken an einen lieben verstorbenen Menschen persönlichen Ausdruck zu verleihen. Generell sind auch die Orte des Trauerns und des Abschiednehmens von Verstorbenen dem Zeitgeist unterworfen. Ihre Gestaltung unterliegt den jeweiligen gesellschaftlichen Normen, wissenschaftlichen Erkenntnissen, religiösen Vorstellungen sowie medialen Sehgewohnheiten. Bei der Grabgestaltung scheint es in den letzten Jahren eine gewisse Abkehr vom Mainstream und der ästhetischen Gleichschaltung zu geben. Nicht nur bei der Auswahl der Grabsteine und der Bepflanzung suchen viele Hinterbliebene nach individuellen Wegen. Anders als noch vor einigen Jahren, werden heute immer häufiger auch ganz persönliche und individuelle Trauerzeichen an einem öffentlichen Ort wie dem Friedhof platziert. Das können Kuscheltiere, kleine Engel, selbstgebastelte Osterhasen, Bänder in den Bäumen oder Fotos und Briefe sein. Designgrundsätze und traditionelle ästhetische Vorstellungen treten bei einer solchen Grabgestaltung zumeist in den Hintergrund.

Kein Zusatzbeitrag.
Viele Extraleistungen.
Ein Haken: Es ist nicht
Ihre Krankenkasse.

Wechseln Sie jetzt zur Knappschaft.

knappschaft.de | 08000 200 501 (kostenfrei)
und hier vor Ort am Heinrich-Cordes-Platz 4,
57368 Lennestadt

KNAPPSCHAFT
DIE ERFINDER DER KRANKENKASSE

IMPRESSUM
Die Illustrierte für Olsberg | Bestwig | Brilon und Meschede – im 15. Jahrgang

erscheint bei:
F.K.W. Fachverlag für Kommunikation und Werbung GmbH

Nelmannwall 4 | 59494 Soest
Telefon: 02921 – 3609-0
Fax: 02921 – 3609-29
Email: info@fkwverlag.com
Herausgeber:
Rüdiger Deparade
Anzeigen:
Rüdiger Deparade
(verantw.)
DTP-Satz:
F.K.W. Fachverlag GmbH
Telefon: 02921 – 3609-0
Druck: Senefelder Misset, Doetinchem
Erscheinungsweise: monatlich, immer zum 1. Samstag eines Monats
Erfüllungsort: Soest. Abdruck von Veranstaltungshinweisen kostenlos, jedoch ohne Gewähr. Für unverlangt eingeschickte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Von uns gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit unserer ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung weiterverwendet werden.
Auflage: 16.500

Tielbild: Barbara Ruscher gastiert am 8. März im Kulturzentrum Brilon.

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie kennen die Prozedur: Eine Sternschnuppe ist gleichbedeutend mit einem Wunsch. Der könnte in Erfüllung gehen, wenn er denn von Verschwiegenheit garniert ist. Ein Geheimnis konnte die Wissenschaft in diesen Tagen mit den „großen Sternschnuppen“ nicht machen: Meteoriten stürzten zur Erde, sorgten für Aufregung und jede Menge Glasbruch.

Eine Erkenntnis der Ereignisse: Sternschnuppen und Meteoriten hat es immer gegeben: Eine Weitere: Die Gefahr, durch einen herabfallenden Meteoriten verletzt zu werden, ist ziemlich gering. Nach NASA-Berechnungen liegt sie bei 1:3.200. Wie man auf eine solche Angabe kommt, bleibt aber wiederum das Geheimnis der Statistik.

Jeden Tag prasseln Abermillionen Staub- und Steinpartikel mit einem geschätzten Gesamtgewicht von rund hundert Tonnen aus dem All auf den Planeten. Manche verglühen als Sternschnuppen, statistisch fallen täglich etwa 25 größere Klumpen auf die Erde. Da die meist in unbewohntem Gebiet oder über den Meeren niedergehen, bleiben sie unbemerkt. 1908 schlug ein Körper kosmischen Ursprungs mit einem Durchmesser von 60 Metern in Tunguska in der russischen Taiga ein und fegte die Vegetation eines ganzen Landstrichs hinweg. Auswirkungen sind noch heute deutlich, viele Fragen blieben. Die meisten sind unbeantwortet und beflügeln die Phantasie der Menschen.

Etwa alle 100 Millionen Jahre prallt ein Riesenfels von zehn Kilometer Größe oder mehr auf die Erde, Kinofilme verdeutlichen diese Szenarien in spektakulären Einzelheiten. Abseits dieser Kunstwerke bleiben Meilensteine: Vor 65 Millionen Jahre löschte ein „außerirdischer“ Koloss die Dinosaurier und mit ihnen drei Viertel aller Lebewesen aus. Ein hundert Meter großer Meteorit und sein kleinerer Begleiter schufen vor 15 Millionen Jahren den 24 Kilometer breiten Krater Nördlinger Ries und das Steinheimer Becken in Süddeutschland.

Solche Ereignisse dürfen gern weitere 15 Millionen Jahre auf sich warten lassen, so lange haben die Sternschnuppen keine Zeit: Sie fallen täglich. Lassen Sie sich von ihrem Leuchten inspirieren. Schöne Frühlingswochen wünscht Ihr Team vom SAUERLÄNDER!

Ostern: Fest der Symbolik

Das Osterei gibt es länger als den Osterhasen

Ostern gehört, anders als zum Beispiel Weihnachten, zu den beweglichen christlichen Feiertagen. In diesem Jahr wird Ostern schon sehr früh gefeiert, nämlich am 31. März und 1. April.

Bei wohl keinem anderen hohen Feiertag vermischen sich so viele christliche, vorchristliche und heidnische Bräuche. Ostern ist mit vielen Symbolen aus der Tier- und Pflanzenwelt verbunden, so dass sich die meisten Ursprünge nicht mehr eindeutig zuordnen lassen. Der Osterhase, eine der prägenden Symbolfiguren, ist sogar erst relativ spät zu österlichen Ehren gekommen. Er wurde erst im 17. Jahrhundert erwähnt. Damit ist er weitaus jünger als andere Bräuche. Das Verschenken von Ostereiern geht beispielsweise auf schon sehr alte und vermutlich vorchristliche Traditionen zurück. Das Ei darf Ostern nicht fehlen. Es ist ein uraltes Symbol für Fruchtbarkeit und Leben. Aus christlicher Sicht gilt es als Auferstehungssymbol. Anfangs wurden die Ostereier nur rot bemalt, doch ungefähr seit dem zwölften Jahrhundert wurden auch andere Farben verwendet.

Schrittweise wurden sie so auch zu besonderen Geschenken und zu Dekorationselementen. Ausgeblasene, schön verzierte Eier sind zum Beispiel ein klassischer Osterschmuck an Blütenzweigen aus dem Garten. Manchmal wird auch der Garten selber österlich geschmückt, indem farbige Eier an einen Strauch im Vorgarten gehängt werden.

Dürfen Ostern nicht fehlen: Eier, Hase und Blumen. Foto: Rita Gäbel / pixelio.de

Zum österlichen Ambiente gehören auch Frühlingsblumen. Bei manchen schwingt schon im Namen die Nähe zum Osterfest mit wie bei den Osterglocken. Doch nicht jede um die Osterzeit blühende Narzisse ist eine Osterglocke. Das Sortiment dieser Zwiebelblumen ist so groß, dass es nach botanischen Merkmalen in Gruppen eingeteilt wurde. Viele eignen sich mit ihrem Wuchs und ihren zierlichen Blüten und ihrer frischen Farbe gut für österliche Blumenarrangements.

QM-Ausbildung
www.cqa.de

Moderne Raumgestaltung Peucker
-Gardinen
-Sonnenschutz
-Polsterarbeiten
-Massteppiche
59929 Brilon
Königstr 17
Tel:02961 2925
Fax:0296152587
RaumgestaltungPeucker@web.de

Museum
Haus Hövener

Das Museum direkt am Briloner Marktplatz stellt etwas Besonderes dar. Das Gebäude ist nicht nur Ausstellungsraum, sondern selbst das wichtigste Exponat. Als ehemaliges Wohnhaus einer bedeutenden Briloner Unternehmerfamilie lädt es Groß und Klein auf eine Reise durch die Briloner Wirtschafts-, Sozial- und Kulturgeschichte ein.

Ein Highlight ist das Interaktive Stadtmodell, das dem Besucher Einblicke in das Briloner Stadtleben vergangener Jahrhunderte ermöglicht. Im historischen Gewölbekeller sind die 1978 in einem Steinbruch bei Brilon-Nehden entdeckten Originalknochen des Dinosauriers Iguanodon sowie eine Skelettrekonstruktion und ein Dinosauriermodell ausgestellt.

Die Ausstellungsinhalte werden den Besuchern mit modernster Technik zugänglich gemacht. Für Kinder und Jugendliche bietet das Museum pädagogische Programme an. Das Museum ist barrierefrei.

Museum Haus Hövener - direkt am Briloner Marktplatz
Tel.: 0 29 61 - 963 99 01 | www.haus-hoevener.de
Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag von 11 bis 17 Uhr
Öffentliche Führungen am 2. Sonntag im Monat um 15 Uhr, am 3. Mittwoch im Monat um 18 Uhr und nach Vereinbarung

Vitaminschub nach den Wintermonaten

Abwechslung und Gemüse auf den Tisch: Bunter Gnocchi-Salat

Wie wäre es mit einem bunten Gnocchi-Salat? Der wird mit vielen verschiedenen Gemüsesorten zubereitet. Diese bringen neben geschmacklicher Abwechslung auch viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe auf den Tisch. Also genau das richtige zum Ende der kalten Jahreszeit.

Foto: Maggi Kochstudio

Zutaten: 10 Kirschtomaten, 1 Salatgurke, 2 Frühlingszwiebeln, 150 g Feldsalat, 400 g Hähnchenbrustfilet, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 500 g Gnocchi (aus dem Kühlregal), 150 g Fetakäse, 2 TL Gemüsebrühe, 50 ml weißer Aceto Balsamico.

Zubereitung: Kirschtomaten waschen und halbieren. Salatgurke putzen, waschen, schälen, der Länge nach halbieren und dann in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl heiß werden lassen. Die Hähnchenstreifen zugeben und braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben. Gnocchi darin anbraten. In einer Schüssel Feldsalat, Gurke, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Gnocchi vorsichtig miteinander vermengen. Feta-Käse in Würfel schneiden und über den Salat streuen. Für das Dressing Gemüsebrühe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Aceto Balsamico zugeben und zum Schluss 1 EL Olivenöl einrühren. Das Dressing über den Salat geben, alles vermengen und mit den Hähnchenstreifen anrichten.

Servieren Sie dazu frisches Baguette. Nach Belieben können Sie auch noch Oliven zum Salat geben.

Brilon blüht mit neuer Waldfee auf

Aktionstag mit vielen Aktionen und verkaufsoffenem Sonntag

Der Frühling kommt! Und damit heißt es jedes Jahr in der Stadt des Waldes: „Brilon blüht auf!“ Die Geschäfte haben am 24. März von 13 bis 18 Uhr geöffnet, die Fußgängerzone wird zur Bühne von Floristen und Künstlern und als Höhepunkt wird um 15 Uhr die Briloner Waldfee auf der Rathaustreppe vorgestellt.

Bei „Brilon blüht auf“ mit dem verkaufsoffenen Sonntag des heimischen Handels werden auf dem Marktplatz, in der Fußgängerzone und im Volksbankcenter wieder Floristen und weitere kunstgewerbliche Marktstände vertreten sein. Dazu präsentieren sich heimische Vereine, ebenfalls ist für das leibliche Wohl bestens gesorgt und auf die kleinen Besucher warten wieder diverse Anlaufpunkte.

Nach den kalten Wintertagen haben sich der Facheinzelhandel, und hier besonders die Briloner Modegeschäfte, mit Angebot und der Schaufensterdekoration ganz auf den Frühling eingestellt. Die überwiegend inhabergeführten Geschäfte laden an diesem verkaufsoffenen Sonntag mit ganz speziellen Aktionen zum Stöbern und Einkauf ein.

In der Passage des Volksbankcenters an der Bahnhofstraße hat dann der kreative Ostermarkt begonnen. Dieser ist noch bis Gründonnerstag und natürlich auch am verkaufsoffenen Sonntag geöffnet. Ein Jahr mit Auftritten im In- und Ausland, auf Reisemessen und vielen Veranstaltungen in Brilon und Umgebung liegt hinter Marie-Christin Schmelter aus Hoppecke, der Briloner Waldfee. Sie hat als Symbolfigur die waldreichste Stadt Deutschlands hervorragend vertreten. Den Feenstab wird sie am Sonntag um 15 Uhr vor dem historischen Rathaus an ihre Nachfolgerin weiterreichen, die Brilon neben vielen Terminen im Laufe des Jahres vertreten wird. Veranstaltet wird der Aktionstag durch den Gewerbeverein der Stadt in Zusammenarbeit mit Brilon Wirtschaft und Tourismus. Beide haben für die Besucher ein buntes Programm vorbereitet. Die Besucher aus nah und fern können sich in Brilon auf einen ereignisreichen Tag freuen.

„Alles nur Show“: Knör kommt

Mit im Gepäck: Die Geißens, Unheilig, Thomas Gottschalk

Mehr geht nicht! Höchstens anders. Jörg Knör kommt mit „Alles nur Show“ nach Brilon, hier gastiert er am 19. März im Bürgerzentrum. Tatsächlich ist Entertainer Jörg Knör rekordverdächtig, wenn es um die Anzahl der Gags, das Tempo und die Stars geht, die man in seiner Theatershow erlebt. Aber er ist nicht nur als Parodist legendär.

Vielseitigkeit ist das, was ihn wirklich von vielen Comedians abhebt. Er singt, parodiert ,karikiert und spielt diverse Instrumente. „Alles nur Show!“ heißt sein Programm, das ständig mit neuen Nummern gefüllt wird: Die Geißens, Unheilig, Thomas Gottschalk…alles was sich aktuell im Promiland tut wird bei Knör zur Parodie. Reiner Calmund singt „Tausendmal geflogen...“ und verbiegt die Sitze. Udo Lindenberg schmettert: „Man will mich wiedersehen“, Mario Barth geht in den Witze-Wettstreit mit Otto Waalkes. Helmut Schmidt lässt Bettina Wulffs Buch in Rauch aufgehen. Angela Merkel landet per Rettungs-Schirmchen auf Mykonos. Karl Lagerfeld lispelt erstmalig zu seinem Sexualleben.„Der Entertainer unter den Comedians“ Jörg Knör malt mit vielen Farben, er ist ein Chamäleon: Keiner ist so vielseitig und wandelbar wie er. Als Parodist schlüpft er mit fast erschreckender Präzision in über 67 Prominente. Vor allem immer aktuell: Neben Merkel, Helmut Schmidt und Reiner Calmund dürfen Mario Barth, Dieter Bohlen oder Benedict XVI. nicht fehlen. Als Karikaturist lässt er seine Stars auch blitzschnell auf der Staffelei erscheinen und zeichnet auch gern spontan Menschen aus dem Publikum.

Was die Zuschauer aber neben den über 30 Promi-Parodien besonders überrascht, ist die Musikalität des Bambi-Preisträgers. Knör gibt seinem Programm mit Songs und musikalischen Einlagen Launigkeit und sogar Sentiment. Spontan trifft es auch immer einen Zuschauer aus der ersten Reihe. Blitzschnell zeichnet ihn Jörg Knör auf seiner Staffelei. „Das hätte ich nicht gedacht!“ oder „Das hat sich gelohnt!“ das ist das schönste Kompliment nach über zwei Stunden. Mehr geht nicht....höchstens anders!

Frühlingsstart für Autos

Runter mit dem Winterschmutz: Werterhalt und Sicherheit

Als Schneekönige mussten sich die meisten Fahrzeuge in diesem Winter nicht behaupten. Gelitten haben sie dennoch – unter Schlaglöchern und der aggressiven Melange aus Schmutz, Feuchtigkeit, Lauge und Salz. Ausreichend Gründe, den lädierten Schmuddelautos vor dem Start in den Frühling einen Besuch in der Waschanlage und in der Werkstatt zu spendieren. Das erhöht ihren Wert und schafft Sicherheit.

Zeit für den Reifenwechsel: Nach dem Ende des Winters sind wieder Sommerreifen gefragt. Foto: Deutsches Kraftfahrzeuggewerbe

So viel Zeit muss sein: Der Besuch in der Waschanlage beginnt mit dem Griff zum Hochdruckreiniger. Behutsam wird von oben nach unten gesprüht, damit sich der Schmutz später in der Wäsche nicht wie Schmirgelpapier in den Lack fräst. An Radkästen, Felgen und Unterboden fängt sich der meiste Schmutz. Hier darf der volle Druck wirken. Hände weg vom Motorraum. Schäden an der Elektronik durch Feuchtigkeit sind kostspielig. Diese Arbeit erledigt die Werkstatt. Nicht vergessen: Die empfindlichen Gummilippen der Scheibenwischer vorsichtig säubern, damit sie bei der nächsten Tour nicht gleich wieder schmieren. Wer jetzt am Waschprogramm spart, spart an der falschen Stelle – der Unterboden braucht eine Extra-Kur, der Lack eine Wachsschicht. Weil Bürsten und Lappen nicht alle Ecken und Kanten erwischen, muss nach der Wäsche an Türen, Schwellern, Einstiegsleisten und Spiegeln nachgewischt und getrocknet werden. Gummis vertragen die Pflege mit Silikon, Glycerin oder Vaseline.

Die zweite Baustelle: der Innen- und Kofferraum. Gegen den Muff unter Teppichen und in den Polstern helfen viel frische Luft, Staubsauger, Wurzelbürste und Polsterreiniger. Gegen den vom Heizungsgebläse verursachten Film auf den Scheiben treten Glasreiniger und Mikrofasertuch an. Keine Schlieren, keine Blendung. Als Staubmagneten schlechthin entpuppen sich Fugen, Lüftungs- und Radioschächte am Cockpit. Denen geht es mit Pinsel und Sauger an den Kragen.

Autofahrer sollten den Waschgang nutzen, um schon vor dem Check in der Werkstatt nach Füllständen und möglichen Schäden durch Steinschläge und Split zu schauen.

Auch für Winterreifen ist jetzt langsam Pause. Denn durch ihr griffiges Profil sorgen sie zwar auf winterlichen Straßen für den perfekten Halt, bei trockenen Straßen ist dagegen die harte Gummimischung der Sommerreifen ideal. Sie bleiben auch bei hohem Tempo in der Spur, führen sicher durch Kurven und haben einen kurzen Bremsweg. Und ganz nebenbei sparen wechselfreudige Autofahrer Spritkosten. Denn Winterreifen nutzen sich auf sommerlichen Straßen in kürzester Zeit ab - und je stärker der Abrieb, desto höher ist auch der Kraftstoffverbrauch.

Auto-News 2013: Kunterbunter Auflauf

Neue Modelle vom Kleinwagen bis zur Oberklasse

Autotechnisch ist einiges los im Jahr 2013. Die deutschen Hersteller investieren kraftvoll in den Elektro-Sektor. Und auch ansonsten geht es in den Produktionshallen kunterbunt zu – vom Kleinstwagenbereich bis in die hohen Sphären. Die wichtigsten Neuheiten des aktuellen Jahres im Überblick.

Mit mehr Kapazität und weniger Kosten tritt die überarbeitete Version des Ford Kuga auf. Foto: dmd/Ford

Sportlich und relativ sparsam ist die dritte Generation des Skoda Octavia unterwegs. Foto: dmd/Skoda

War 2012 das Jahr der Kompaktklasse, geht es 2013 munter durch alle Segmente. Gleich zum Jahresbeginn startete im Mini-Segment der Opel Adam. Der Dreitürer paart konventionelle Technik mit vielfältigen Individualisierungsmöglichkeiten von allerlei Farben bis hin zum LED-Sternenhimmel unterm Dach. Konkurrenz kommt zur Jahresmitte in Form des VW Cross Up, der dank Beplankungen im Offroad-Stil zumindest äußerlich an ein SUV heranrückt. Weniger exaltiert, sondern eher als klassisches City-Auto startet Ende 2013 dann die neue Generation des Hyundai i10.

Als Nachzügler im VW-Konzern kommt 2013 mit dem Skoda Octavia ein Golf-Ableger auf den Markt. Wie schon in der aktuellen Generation ist die tschechische Variante die groß und geräumig. Bereits Anfang des Jahres steht die neue Generation des Toyota Auris beim Händler, nun auch als Kombi und vom Start weg mit optionalem Hybridantrieb. Ergänzt wird das Neuheitenprogramm in der Kompaktklasse durch den im Herbst startenden Mazda3, die Cabrioversion des VW Beetle, diverse Golf-Derivate wie Variant oder GTI sowie den Opel Cascada, einen offenen und besonders edlen Ableger des Astra. Eine Prestigestufe höher startet der Mercedes CLA, ein viertüriges Mittelklassecoupé auf A-Klasse-Basis nach Vorbild des großen CLS. Schnittiges Design, edle Ausstattung und gehobenes Preisniveau heißen dort die Eckwerte. Komplettiert wird das Dienstwagenangebot für das mittlere Management durch Lexus IS, Subaru Legacy, Infiniti G und BMW 3er GT.

Auch wenn an klassischen Limousinen in der Oberklasse kein Weg vorbeiführt, werden die Trends in anderen Segmenten gesetzt. Etwa bei den SUV, wo coupéhafte Formen schwer im Kommen sind. Das zeigt etwa der BMW X4, eine optisch dynamisierte Ableitung des Mittelklasse-SUV X3. Schwestermarke Mini schlägt mit dem Countryman-Ableger Paceman in eine ähnliche Kerbe. Und auch Porsche legt den Fokus beim ähnlich großen Macan auf fließende Formen.

Ohne Coupé-Elemente, aber durchaus dynamisch gestaltet tritt zudem Renaults neues SUV an. Ebenfalls vor Ende des üblichen Produktionszyklus vollzieht Ford den Generationswechsel: Die Kölner binden die neue Generation des Kuga aus strategischen Gründen technisch enger an das US-Modell Escape. Ergänzt wird das SUV-Programm durch den kompakten Toyota RAV4, die Mini-Crossover Chevrolet Trax und Peugeot 2008, die Langversion des Range Rover und den neuen Jeep Cherokee. Mitsubishi bringt Mitte 2013 sein erstes deutsches Hybridmodell in Form des Outlander PHEV mit Plug-in-Technik, zwei Elektromotoren und einem Vierzylinderbenziner auf den Markt.

Anzeige

Die neue Saison im FORT FUN Abenteuerland

Freizeitpark bietet ab dem 29. März wieder Spaß für ganze Familie

Außergewöhnliche Fahrattraktionen in beeindruckender Berglandschaft, spektakuläre Shows und ein sehr familienfreundliches Preis-Leistungsverhältnis sind die Markenzeichen des Familien-Freizeitparks FORT FUN Abenteuerland bei Bestwig.

In der Saison 2013 präsentiert das FORT FUN seinen Besuchern ein neues, mitreißendes Fahrgeschäft, die Neugestaltung der beliebten Oldtimer Rallye und ein spannendes, neues Showprogramm. Eines der Highlights des Freizeitparks ist der „Trapper SLIDER“: Europas längste Rodelbahn in einem Freizeitpark garantiert 1.300 Meter Fahrspaß steil bergab mit Kreiseln, Jumps und jeder Menge Wellen. Für nicht weniger Tempo sorgt der

„WILD EAGLE“. Mit über 80 Stundenkilometern geht es 700 Meter steil den Berghang hinab. „YuKan Raft“ heißt die große Neuheit der Saison: Eine aufregende Kanu-Fahrt durch die wilden Gewässer des Yukon inspirierten. Unterhaltung bietet ein komplett neues Showprogramm. Weitere Infos und Öffnungszeiten auf FORTFUN.de.

Wir verlosen 4x4 Freikarten für den Freizeitpark! Informatio und Teilnahmebedingungen unter www.fkwverlag.com

Der Frühling ist nah

Farben im Anmarsch: Der Garten wartet für die neue Saison

Der Frühling ist nah und weckt die Lust darauf, wieder draußen aktiv zu werden und die wiedererwachende Natur zu erleben. Manche Pflanzen durchlaufen jetzt eine eindrucksvolle Verwandlung, wenn sich Blütenknospen öffnen - oft mit erstaunlicher Schnelligkeit, beinahe über Nacht.

Gärten bieten in dieser Jahreszeit besonders viele neue Impressionen, denn immer mehr Gehölze, Stauden und Zwiebelblumen blühen oder treiben aus. Falls im eigenen Garten Farbe fehlt, ist die Zeit günstig, um ihn mit neuen Gehölzen und Stauden interessanter zu machen. Das Pflanzenangebot ist groß, denn jetzt ist Pflanzzeit. Die Experten im Facheinzelhandel können bei der Auswahl beraten. Es lohnt sich, dabei auch die anderen Jahreszeiten im Blick zu haben, damit es im Garten immer etwas zu entdecken gibt.

Einzelblüten der Rhododendren bezaubern oft mit einer auffallenden Zeichnung im Inneren oder mit schönem Farbverlauf zum Rand der Blüte. Fotos: PdM.

Ideale Pflanzzeit

Das Wetter kann im März und April noch sehr unbeständig, nass und kühl sein. Diese Wechselhaftigkeit mit häufigem Regen hat aber durchaus Vorteile, denn sie macht den beginnenden Frühling zur idealen Pflanzzeit: Frisch gepflanzte Gehölze und Stauden müssen besonders gut mit Wasser versorgt werden, weil sie Zeit brauchen, bis sie am neuen Standort richtig eingewurzelt sind. Die Regenphasen tragen dazu bei, dass der Boden nach dem Winter noch für einige Zeit gut feucht bleibt und nicht so schnell austrocknet wie im Sommer. Außerdem haben die sommergrünen Laubgehölze noch keine Blätter. Sie verdunsten deshalb jetzt weniger Wasser als nach dem Laubaustrieb. Sollte es nicht regnen, muss darauf geachtet werden, dass ausreichend gewässert wird. Der Frühling ist nicht nur eine gute Pflanzzeit, auch darüber hinaus gibt es im Garten nach dem Ende des Winters einiges zu tun.

Jetzt werden trockene Blätter und Stängel von Stauden zurückgeschnitten, um Platz für frisches Grün zu machen. Auf manchen Betrachter mag es unordentlich gewirkt haben, wenn Samenstände, Stängel und alte Blätter nicht vor dem Winter entfernt wurden. Doch diese Überreste vom vergangenen Jahr konnten den Stauden etwas Frostschutz bieten. Gleichzeitig waren sie auch Unterschlupf oder Nahrungsquelle für hier überwinternde Tiere - ein ganz praktischer Beitrag zum Artenschutz im eigenen Garten, der auch viele Vögel anlockt.

Rückschnitt

Im Sommer und Herbst blühende Sträucher können jetzt ebenfalls zurückgeschnitten werden. Die im Frühling blühenden Ziergehölze wie Forsythien und Ginster werden erst später, direkt nach der Blüte, zurückgeschnitten. Sie bilden dann in dieser Wachstumsperiode noch neue Triebe mit Blütenknospen und können dann wieder früh im nächsten Jahr blühen. Einige Gehölze, wie Magnolien, Japanische Ahorne und Zaubernüsse, brauchen keinen Schnitt. Mit Beginn der Wachstumsphase ist es auch Zeit zum Jäten und für eine dem Standort und den Pflanzen angepasste Frühjahrsdüngung. Sie sorgt für einen guten Start ins Gartenjahr. Um die Feuchtigkeit im Boden zu halten und das Keim en von unerwünschten Wildkräutern zu unterdrücken, kann der Boden gemulcht werden. Auch der Rasen braucht jetzt Aufmerksamkeit, denn er beginnt wieder zu wachsen.

Das Jahr vorbereiten

Durch Vertikutieren wird er von Moos und Grasfilz befreit. Dadurch lässt sich die Sauerstoffversorgung des Bodens verbessern und der Rasen entwickelt sich gleichmäßiger. So werden jetzt - mit guter Pflege und der Pflanzung interessanter Gehölze und Stauden - beste Voraussetzungen für ein schönes Gartenjahr geschaffen. **PdM**

Nicht zu viel, und nicht zu wenig

Den Rücken richtig behandeln: Bewegung ist immer gut

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit in Deutschland. Mangelnde Bewegung, falsche Ernährung, Fehlbelastungen und Stress führen dazu, dass mehr als jeder zweite Deutsche über Rückenprobleme klagt. Bei 20 Prozent der Bevölkerung sind die Beschwerden bereits chronisch. Dabei sind alle Altergruppen – vom Schulkind bis zum Senior – betroffen.

„Denk an mich. Dein Rücken“ - das ist das Motto der neuen Präventionskampagne von Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie der Knappschaft. Ihr Ziel: Bis 2015 sollen die Rückenbelastungen bei der Arbeit, in der Schule und in der Freizeit verringert werden.

Entlastung

Die bundesweite Kampagne wendet sich an alle Arbeitnehmer, an Schüler sowie ehrenamtlich Tätige. Doch auch Arbeitgeber und die Personen, die für den betrieblichen Arbeitsschutz Verantwortung tragen, sind aufgefordert, für die Entlastung der Beschäftigten zu sorgen. Denn fast ein Viertel aller Beschäftigten in Deutschland muss häufig schwere Lasten bewegen, weitere 14 Prozent arbeiten in „Zwangshaltungen“, viele Arbeitnehmer leiden unter Bewegungsmangel. Das richtige Maß finden

Der wichtigste Tipp gegen Rückenschmerzen ist recht einfach: Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund. Die Rückenmuskulatur darf also weder über- noch unterfordert werden. Die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ zeigt allen Interessierten und Betroffenen, wie dies erreicht werden kann.

Das Bandscheibengewebe ist nicht durchblutet, nur durch den Wechsel von Be- und Entlastung gelangen Wasser und Nährstoffe hinein. Deshalb ist körperliche Betätigung so wichtig. Foto: djd/Ergo Direkt Versicherungen/thx

Aktionstag

Am 15. März findet der Tag der Rückengesundheit statt, der im Jahr 2002 durch das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz eingeführt wurde. Mit dem Aktionstag wird zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufgerufen.

Prof. Dr. Froböse, Leiter des Kölner Zentrums für Gesundheit, gibt dazu einige Tipps für diejenigen, die aus beruflichen Gründen, ob am Schreibtisch oder am Steuer, viel sitzen müssen.

Wer viel sitzt...

Er empfiehlt: „Ist man bei der Arbeit hauptsächlich sitzend tätig, so ist es umso wichtiger, entsprechende Bewegungsreize zu setzen, um die Systeme zu entlasten, zu aktivieren und damit gleichzeitig Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-System anzukurbeln. Praktische Tipps hierfür können sein: Mal pro Stunde aufstehen, regelmäßige Veränderung der Sitzposition, andere Organisation der Arbeit (bspw. Drucker oder Kaffeemaschine im Nachbarraum), statt im Nachbarbüro anzurufen oder eine Mail zu schreiben: Besser zu Fuß rüber gehen und möglichst viele Dinge sollten im Stehen erledigen wie zum Beispiel Telefonate.

Zeit für Bewegung

Über die Wichtigkeit der Bewegung erklärt Froböse: „Unsere gesamten Strukturen hängen am Tropf der Bewegung. Gerade die Systeme, die nicht durchblutet sind, wie beispielsweise unsere Bandscheibe, sind darauf angewiesen durch ein Walken und Quetschen, welches wir mit Hilfe von Bewegung, bewirken, mit Nährstoffen und Wasser versorgt zu werden. Auch unsere Bänder wollen gefordert werden, sie freuen sich über ausgiebige Dehnungen.

Aktiv werden

Aktiv werden lohnt sich also! Denn wer sich keine Zeit für seine Bewegung nimmt, der muss sich später einmal sehr viel Zeit für seine Krankheiten nehmen. Nur Strukturen, die auch gefordert werden, entwickeln sich und lassen sich stärken. Tut man dies nicht verkümmern sie.“

Auch, welche Rolle der Schlaf und eine gute Matratze spielen, erläutert Prof. Dr. Froböse: „Schlaf ist für unsere Regeneration überaus wichtig. Aber nicht nur für unseren Körper, auch Geist und Kopf profitieren von erholsamer Ruhe. In diesen Phasen der Regeneration widmet sich unser Körperinneres vornehmlich dem Aufbau von Muskeln und anderen Strukturen. Eine Matratze kann den Mehrwert einer Nachtruhe unterstützen, wenn sie verschiedene Kriterien erfüllt. So sollte sie nicht zu weich sein und eine uneingeschränkte Bewegung erlauben. Wichtig zu beachten ist auch: Sind Rückenschmerzen einmal vorhanden, so gilt es, diese Beschwerden zu beheben - eine Matratze ist nicht die alleinige Lösung des Problems.“ (djd/pt).

„Alltachsprobleme vonne Landbevölkerung“

Bunte-Kuh grast in Olsberg: Welt der Kleinkunst lebt

Nach einer ausverkauften Vorstellung der Bunte-Kuh-Mix-Show in Bad Fredeburg hat das Hofpersonal einen phänomenalen Jahresstart hingelegt. Am Mittwoch, 13. März, grast die Bunte Kuh ab 20 Uhr erneut im Alten Kino in Olsberg.

Durch das Programm führt der Kabarettist Gerd Normann. Musikalisch wird er dabei unterstützt von den unglaublichen Twersbraken, einer frisch gebliebenen Musikcombo, die sich textlich in erster Linie mit den „Alltachsprobleme vonne Sauerländische Landbevölkerung“ befasst. Dazu werden jedes Mal zwei Gäste aus der großen, weiten Welt der Kleinkunst eingeladen. Diesmal dabei Knut Knabenschuh aus Wuppertal und der Berliner Horst Blue. Uwe Kleibrink alias Kurt Knabenschuh bringt mit seinem Programm „Tach Herr Knabenschuh! – Wie war’s?“ scharf pointiertes Alltagskabarett auf die Bühne. Er stellt sich realsatirisch den Widrigkeiten des Alltags und anderen banalen Ärgernissen des Lebens. Alltagskabarett ist eine Mischung aus Kabarett und anspruchsvoller Comedy, bei dem sich Menschen feixend anstupsen, bis sie sich vor Lachen nicht mehr halten können.

Kommt nach Olsberg: Horst Blue mit der bunten Kuh.

Es beginnt mit einem Augenzwinkern und endet in Lachsalven, wenn sich das Publikum im Wahnsinn des normalen Alltags wieder erkennt. Kurt Knabenschuh wirft einen differenzierten Blick auf Banalitäten, hat ein besonderes Händchen für Situationskomik und kommentiert trocken und bildreich. Der zweite im Bunde ist Horst Blue, der Entertainer Ihres Vertrauens. Sein musikalisches Programm bietet Perfektion der Sonderklasse. Eine ausgeprägte Mimik, eindrucksvolle Gesten, eine überzeugende Körpersprache, sowie herausragende Tanzleistungen setzen der Darbietung das i-Tüpfelchen auf. Einfach schön schräg!

Die nächste Generation zieht ein

Sanierung bringt den Altbau wieder auf modernen Stand

Viele der Siedlungshäuser, die in den 1950er und 1960er Jahren gebaut wurden, werden inzwischen von den Erben übernommen oder stehen zum Verkauf. Diese Häuser bieten viele Vorteile, da sie in einem gewachsenen Umfeld mit der dazu gehörigen Infrastruktur stehen. Allerdings weisen sie in der Regel auch Sanierungsbedarf auf.

Sanierungsbedarf besteht laut dem Verband Privater Bauherren (VPB) häufig an den Außenwänden, feuchten Kellern, überholter Haustechnik, schlechtem Schall- und Wärmeschutz, maroden Flach- und ungedämmten Satteldächern sowie defekten Fenstern. Allerdings habe jedes Haus sein eigenes bauphysikalisches Gefüge und brauche deshalb individuelle Sanierungslösungen, so der VPB. Deshalb sei es sinnvoll, im Vorfeld immer einen unabhängigen Sachverständigen mit einem Sanierungsgutachten zu beauftragen.

Sind die „inneren Werte“ des Altbaus saniert, geht es an die Schönheitsreparaturen. Foto: djd / wohnmesse.de

Um ein Nachkriegshaus oder noch ältere Gebäude auf den modernen Stand zu bringen, sind in der Regel eine ganze Reihe von Sanierungsarbeiten nötig. Ein Schwachpunkt dieser Häuser ist die fehlende Wärmedämmung – sowohl an der Fassade als auch unterm Dach. Hier geht wertvolle Energie verloren. Auch die Fenster und Türen entsprechen in aller Regel nicht mehr den heutigen energetischen Standards, so dass ein Austausch hilft, die Heizkosten zu senken.

Natürlich sollte auch ein Blick auf die Heizungsanlage selbst geworfen werden. Nicht immer muss sie komplett ausgetauscht werden, um den Energieverbrauch zu drosseln. Mehrere kleinere Maßnahmen, wie z.B. der Austausch der Thermostate, können schon für eine spürbare Entlastung sorgen. Die Elektroinstallationen in Nachkriegsgebäuden weisen zumeist einen veralteten Standard auf. Dadurch können sie sich zu einer ernsthaften Gefahr entwickeln. Denn alte Verkabelungen sind nicht für den heutigen großen Stromfluss gemacht. Die Folge kann ein gefährlicher Kabelbrand sein. Auch die Zahl der Steckdosen reicht in aller Regel nicht aus, um den heutigen Bedarf zu decken.

Auch die Sanitärinstallationen, Rohre und Wasserleitungen müssen überprüft werden. Ein kleines Leck in der Wasserleitung kann schnell zu einem größeren Wasserschaden werden. Die Folge einer undichten Wasserleitung kann dann Schimmelbildung sein. Nach und nach wird die Wand durchnässt und zusammen mit Wärme bietet Feuchtigkeit den idealen Nährboden für Schimmel. Schimmelpilze können verschiedene schwere Gesundheitsstörungen auslösen, wie entzündliche Erkrankungen des Organsystems, der Nägel, Haare und Atmungsorgane. Schimmelsporen sind auch für Allergiker gefährlich. „Viele Gründe also, um schimmelbefallene Räume im Haus gründlich zu sanieren“, rät der VPB.

Allerdings sollten nicht gleich bei ersten Anzeichen von Schimmel unkontrolliert verschiedene Produkte zur Schimmelentfernung eingesetzt werden. Denn viele dieser Mittel können ihrerseits wieder gesundheitliche Beschwerden bei den Bewohnern hervorrufen. „Bei der Sanierung befallener Räume brauchen die Hausbewohner grundsätzlich qualifizierte Hilfe. Zunächst suchen erfahrene Bausachverständige die Feuchtequelle und beseitigen deren Ursache“, so der VPB.

Eine gründliche Altbausanierung umfasst eine Vielzahl von Modernisierungsmaßnahmen, um ein Gebäude wieder auf Vordermann zu bringen.

Effiziente Dämmung und Fassadenanstrich gehören zur Altbausanierung. Foto: Bauherrenschutzbund (BSB)

Experten lokalisieren die Stelle, an der Feuchtigkeit eintritt. Anschließend wird der Schimmel bekämpft. Foto: VPB

Fischstäbchen zum Frauentag

Barbara Ruscher gastiert in Brilon: Kunst als letzter Ausweg

Für alle Frauen zum Weltfrauentag wird in Brilon ein ganz besonderes Programm geboten: Warum schweigt der Mann am Grill? Weil er sich schämt, dass er die Wurst nicht selbst gejagt hat? Besteht Emanzipation darin, perfekt einzuparken oder dazu Tipps zu geben? Warum werden zigtausend Legehennen notgeschlachtet, nur Ursula von der Leyen nicht? Suchen Sie Antworten auf diese Fragen: Dann sei ihnen Barbara Ruscher ans Herz gelegt, sie gastiert am 8. März mit „Panierfehler-ein Fischstäbchen packt aus“ im Kulturzentrum Brilon.

Barbara Ruscher, die attraktive Comedy-und Kabarett-Lady bekannt aus Ottis Schlachthof (BR), Nightwash, Ladies Night, Zimmer frei (WDR) etc. sucht Antworten und findet sie nicht. Es ist zum Verzweifeln. Gesellschaftliche Strukturen brechen immer weiter auf. Es gibt nirgendwo mehr Halt. Das einzig Verlässliche ist ihr Fischstäbchen Günther, das sie berät, begleitet und ihr zur Kunst als letztem Ausweg rät. Und die Kunst, die beherrscht sie wie eine Mischung aus Dieter Nuhr und Rainald Grebe mit einem Schuss Helge Schneider, nur ganz anders. So dichtet sie schräg und äußerst originell über kommunistische Backwaren und Sören-Wotan, der süß ist. Solange er schläft. Sie liest furztrocken aus dem Tagebuch eines Säuglings, amputiert chemieverseuchten Spielzeuggiraffen rhythmisch die Beine und begleitet ihre hitverdächtigen, skurrilen Pop-Songs über kiffende Lurche, erotische Duschvorhänge und unbeliebte Körperteile mit großem Spaß, Klavier und Knackfröschen.

Das Publikum ist sich einig: man kann nicht genug kriegen von ihren verrückten Songs über Akademikerkinder, die mit der FAZ gewickelt werden oder BoFrost-Männer, die sich portioniert in Kühltruhen stapeln.

BAUUNTERNEHMUNG
HANS MÜLLER GmbH
Kanaldichtheitsprüfungen • Außenanlagen
DVGW
G2 ge, st, pe
W2 ge, st, ku, az, pe
59939 Olsberg • Zum Hohlen Morgen 6 • Tel. 02962/9700-0
59581 Warstein • Enkerbruch 30 • Tel. 02902/5161-0
E-Mail: v.mueller@muellerbau-gmbh.de • Internet: www.muellerbau-gmbh.de

Briloner Bauforum

Handwerk, Planung und Finanzdienstleistung im Fokus

Beim achten Briloner Bauforum stellen vom 15. bis 17. März über 40 Aussteller ihre Leistungsfähigkeit in der Schützenhalle Brilon unter Beweis. Auf großen Kompetenzständen werden die Fachleute aus Handwerk, Planung und Finanzdienstleistung jede Frage rund ums Bauen beantworten.

Haupt-Schwerpunkte sind die Themen „Energie sparen“ und „Gartengestaltung“. Dazu wird der Hubertussaal diesmal in ein Gartenparadies verwandelt.

Bereits zum zweiten Mal wird am Freitag im Beisein des Schirmherrn Dr. Peter Liese der Nachwuchspreis der Briloner Bauhandwerker an drei junge Bauhandwerker vergeben. Bewerben konnten sich junge Nachwuchskräfte, die im vergangenen Jahr ihre Ausbildung mit gutem oder sehr gutem Erfolg abgeschlossen haben.

Zum Teil haben die Preisträger sogar ihre Gewerke auf Innungs- oder Landesebene auf Leistungswettbewerben erfolgreich vertreten. „Wenn wir auch in Zukunft fähige Handwerksgesellen und Meister haben wollen, brauchen wir bereits jetzt kluge Köpfe, die unser Wissen und unsere Fähigkeiten weitergeben“, freut man sich im Vorstand der Briloner Bauhandwerker. Der Preis ist dotiert mit 500 Euro für den Gewinner. Der Zweit- und der Drittplatzierte erhalten 300 Euro bzw. 200 Euro. Der Nachwuchspreis der Briloner Bauhandwerker wird zusammen mit der Volksbank Brilon, Büren, Salzkotten ausgelobt und soll jungen Nachwuchshandwerkern weitere Türen öffnen.

Der heimische Europaabgeordnete Dr. Peter Liese hat die Schirmherrschaft für das Bauforum übernommen. Dr. Liese, selber Preisträger des „Global Energy Efficiency Visionary Award“, hat sofort zugesagt und wird dem Bauforum bei der Eröffnung am Freitag seinen Besuch abstatten. Die Briloner City-Ramblers werden wieder den Handwerkerfrühschoppen am Sonntag gestalten. Die Jazz-Formation spielt zum wiederholten Male beim Bauforum und ist schon zu einer festen Größe am Sonntag geworden. Mit ihrer Musik werden sie für gute Laune und Stimmung sorgen.

Junge Eltern, die sich gerne beim Bauforum informieren möchten, können Ihre Kinder im Kinderparadies vorbeibringen. Dort freut man sich auf die jungen Gäste und malt und spielt mit ihnen. Als Highlight winkt ein Malwettbewerb mit Preisen.

Die Briloner Bauhandwerker setzen sich für nachwachsende Rohstoffe ein. Aus diesem Grund wird nach der Ausstellung pro hundert Besucher ein Baum im Briloner Bürgerwald gepflanzt. Im Vorstand der Bauhandwerker rechnet man mit 70 Bäumen, die so in diesem Jahr natürlich auch noch gepflanzt werden können.

Deutsche Meisterschaft im Betonsteine legen

Fachleute aus Handwerk, Planung und Finanzdienstleistung stehen den Besuchern beim Briloner Bauforum wieder Rede und Antwort.

Wieder mit dabei ist auch der Baustoffhandel Kaefer, der in diesem Jahr Ausrichter eines besonderen Wettbewerbs sein wird: Das zweite Vorrunden-Turnier 2013 der „Deutschen Meisterschaft im Betonsteine legen“. So wird die Schützenhalle in Brilon am Samstag ab 11 Uhr Schauplatz eines packenden Wettkampfs unter GaLaBau-Betrieben. Besucher sind herzlich zum Zuschauen, Mitfeiern und Anfeuern bei dem Vorrunden-Turnier der Klostermann-Challenge eingeladen.

Um den Titel Deutscher Meister 2013 wird in diesem Jahr bei insgesamt acht Vorrundenturnieren gekämpft. Jeder der Teilnehmenden möchte gewinnen, schließlich geht es neben Ruhm und Ehre und einem Siegerpokal auch um ein attraktives Preisgeld für das Gewinnerteam. Die Besucher des Briloner Bauforums können sich jedenfalls auf hochmotivierte GaLaBau-Teams freuen. An den Start gehen insgesamt acht Betriebe mit ihren besten Bauprofis. Ob Meister, Geselle oder Azubi: Die Teams sollen alle so schnell und so handwerklich sauber wie möglich ein Feld mit Betonsteinen belegen. Gefordert ist ein absolut ebener Belag mit schnurgeraden Fugen. Nur das beste Team schickt die Jury in die nächste Runde.

Dortmund setzt besondere Akzente

Signal Iduna Cup vom 8. bis 10. März - Kartenverlosung

Spitzensport und Unterhaltung pur. Vom 8. bis 10. März gerät die Dortmunder Westfalenhalle beim SIGNAL IDUNA CUP buchstäblich unter die Hufe.

Zwei Aspekte prägen das Internationale Hallenturnier: Die Stärke und Tradition Nordrhein-Westfalens als Standort für erfolgreiche Pferdezucht und das Patronat des direkt neben den Westfalenhallen ansässigen Unternehmens SIGNAL IDUNA.

Die Veranstaltung ist das Ziel weltbekannter Reiterinnen und Reiter. Ein großes Programm mit Spitzensport im Parcours und Viereck, eine stimmungsvolle Show und mehr als 70 Aussteller warten auf das Publikum.

Spannende Runden werden beim erstmals in Dortmund ausgetragenen Finale der Kärcher Masters League gedreht, schließlich geht es um den Sieg in der hochdotierten Springsportserie. Titelverteidiger ist der mehrfache Europameister Christian Ahlmann mit Codex One. Die Dressur wartet ebenfalls mit feinstem Sport auf: Meggle Champions zelebriert am Samstagabend das lang ersehnte Finale um Preisgeld und viel Anerkennung. Den krönenden Abschluss bildet das traditionelle Mächtigkeitsspringen, bei dem es nicht nur um Können, sondern auch um Vertrauen zwischen Pferd und Reiter geht. Ob Sport, Show, Ausstellung oder Fachgespräche, der Besuch lohnt sich! Die große Ausstellungsfläche bietet viele Möglichkeiten zum flanieren und entdecken.

Besonders interessant: Die Vorverkaufspreise, aber auch insbesondere für Jugendliche und Familien sind stark vergünstigt. Tickets erhalten Sie unter: 0231 / 12 04 666 und im Internet unter: www.escon-marketing.de Wir verlosen insgesamt 30 Eintrittskarten für die Spitzensport-Veranstaltung am 9. März. Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.fkwverlag.com.

Anzeige

Anzeige

Konditor-Weltmeisterin trifft „gelben Klassiker“

Workshop zum Backen mit VERPOORTEN – Genießer-Sets gewinnen

Mit himmlisch leckeren Backrezepten ist sie derzeit das Maß aller Dinge, wenn es um ausgefallene Back-Variationen auf höchstem Niveau geht: Konditor-Weltmeisterin Andrea Schirmaier-Huber (35) zählt zur kulinarischen Elite des Landes.

Back-Fans haben jetzt die Chance, im Rahmen eines einmaligen Back-Workshops von ihr zu lernen. Exklusiv für das Bonner Familienunternehmen VERPOORTEN hat sie vier gelingsichere Back-Kreationen mit dem „gelben Klassiker“ entwickelt, die sie gemeinsam mit den Back-Workshop-Teilnehmern zubereiten wird. Dabei verrät sie wertvolle Tipps und Tricks zum Thema Backen und zeigt, wie vielseitig VERPOORTEN ORIGINAL einsetzbar ist. Teilnahmeplätze für den Back-Workshop werden ausschließlich im Rahmen eines Gewinnspiels verlost. Backen gehört in Deutschland zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Ganz oben auf der Liste der beliebtesten Backrezepte stehen köstliche Backideen für jede Gelegenheit mit dem „gelben Klassiker“ von VERPOORTEN. Und das hat seinen guten Grund: Mit VERPOORTEN ORIGINAL werden Cocktails, Smoothies, Kuchen, u.v.m. veredelt und zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis! Für VERPOORTEN hat die Konditor-Weltmeisterin raffinierte und gelingsichere Backrezepte entwickelt, die zu jedem Anlass passen. Details ihrer Back-Kreationen verrät sie jetzt noch nicht, die Backrezepte werden im Rahmen des Back-Workshops erstmals vorgestellt. Einen Vorgeschmack auf leckere Back-Kreationen mit dem „gelben Klassiker“ finden Back-Fans auf www.verpoorten.de.

Wir verlosen zusammen mit VERPOORTEN 23 exklusive Genießer-Sets bestehend aus einer 0,7 Flasche VERPOORTEN ORIGINAL in Geschenkhülle, zwei Longdrink-Gläsern und einem Rezeptbuch. Die Teilnahmebedingungen fidnen Sie im Internet unter www.fkwverlag.com

über 27 Jahre erfolgreich
in der Kosmetikausbildung
INTERNATIONALE CIDESCO -Schule
SEIT 1986
ERSTES PADERBORNER COSMETIC - COLLEGE
Beruf mit Zukunft!
KOSMETIKERIN
mit Zertifikat
Tages-Vollzeit: 12. September 2013
Abend-Teilzeitausbildung: 18. September 2013
Fußpflege Ausbildung 3 Monate Teilzeit: ab 09. April 2013
Seminare in: Visagistik, Farb- und Stil, Wellness-Massagen
Wir informieren Sie kostenlos und unverbindlich Internet: www.paderborner-cosmetic-college.de
BID / Bundesberufsverband der Fachkosmetikerinnen in Deutschland
CIDESCO / Comite International d' Estkique et de Cosmetologie
Le Mans Wall 21 a - Paderborn - Telefon (05251) 8 78 76 76

Erotik

Rasse und Klasse, jung und willig!
"die Adresse im Sauerland"
Tel.: 02961/908044,
Handy: 0151/17518197
www.girls-haus19.de
täglich · ab 10 Uhr

An- und Verkauf

Briefmarken-/Münzankauf
auch umfangreiche Sammlungen,
Hausbesuch, Barzahlung.
Assessor U. Redecker, Im Stahlskamp 82
44581 Castrop-Rauxel, Tel. 02305/81311

Kostenlose private Kleinanzeigen für April 2013.
einfach untenstehenden Coupon bis zum 15. des Monats ausfüllen, ausschneiden und per Post verschicken, faxen oder persönlich abgeben.

Text

1
2
3
4

Rubrik

- ◯ An- & Verkauf
- ◯ Grüße
- ◯ Er sucht Sie
- ◯ Bands & Musik
- ◯ Sie sucht Ihn
- ◯ Er sucht Ihn
- ◯ Verschiedenes
- ◯ Sie sucht Sie
- ◯ Sonst. Kontakte

Nebenbei bemerkt

Ein Abdruck der Kleinanzeige kann nur dann gewährleistet sein, wenn eine vollständige und korrekte Adressenangabe erfolgte.
Anzeigenschluss ist jeweils der 15. eines Vormonats.

Adresse

Vorname *Name*

Straße *PLZ* *Ort*

Telefon *Unterschrift*

F.K.W. Fachverlag | Nelmannwall 4 | Soest | Tel.: 02921/36090 | info@fkwverlag.com

Ihr Horoskop für März

Widder 21.3. - 20.4. Wecken Sie keine Hoffnungen, die Sie nicht erfüllen können, nur um schneller an Ihr geplantes Ziel zu kommen. Das kann daneben gehen. Das gilt im privaten und beruflichen Bereich.

Stier 21.4. - 20.5. Sie haben einen sehr guten Freund in der Not geholfen. Er möchte sich revanchieren. Nehmen Sie seine Einladung an. Im Job könnte eine Beförderung winken.

Zwillinge 21.5. - 21.6. Im Überschwang der Gefühle können Sie dazu verleitet werden, Dinge zu tun, die Sie bereuen werden. Machen sie die Augen auf und schalten sie den Verstand ein – auch wenn es schwer fällt.

Krebs 22.6. - 22.7. Bei Ihnen läuft alles wie am Schnürchen, mit irgendwelchen Rückschlägen brauchen Sie nicht zu rechnen. Leisten Sie sich deshalb auch mal ein Lotterielos. Sie könnten unter den Gewinnern sein.

Löwe 23.7. - 23.8. Sie wollen erfolgreich sein, ohne sich anzustrengen? Leisten Sie in der ersten Monatshälfte besser etwas, sonst haben Sie die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Vermeiden Sie daheim Auseinandersetzungen.

Jungfrau 24.8. - 23.9. Auch wenn der Himmel nicht voller Geigen hängt, können Sie den Monat schön gestalten. Sorgen Sie in der Freizeit doch für eine gemütliche Atmosphäre oder führen Sie Ihre bessere Hälfte nett aus.

Waage 24.9.-23.10. Geben Sie sich gleich in der ersten Märzwoche einen Ruck und lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf. Unterstützend kann ein Kurztrip in die Sonne sein. Hier können Sie Energie tanken.

Skorpion 24.10. - 22.11. Das Thema Liebe macht Ihnen zu schaffen. Wenn Sie einen Besuch machen, denken sie daran, dass ein Beweis der Zuneigung fällig ist. Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft.

Schütze 23.11. - 21.12. Ihnen fällt das Richtige ein, Chancen zu nutzen und schnelle Lösungen zu finden. Oben drauf haben Sie noch ein super Gespür für das richtige Timing. So können Sie viel in Bewegung bringen.

Steinbock 22.12. - 20.1. In Herzensdingen kann es ein netter Monat werden. Eine Begegnung verspricht mehr als nur ein Abenteuer zu werden. Wollen Sie sich darauf einlassen oder spielen Sie mit dem Feuer?

Wassermann 21.1. - 19. 2. Sie wirbeln im Job tüchtig rum und wollen einen Jahresauftrag in einem Monat erledigen. Statt sich auch die Freizeit mit Arbeit zu vermiesen, sollten Sie sich lieber einem Buch widmen.

Fische 20.2. - 20.3. Gesteigerte Aktivitäten in allen Lebensbereichen werden in diesen Wochen begünstigt. Die Gelegenheit, etwa auf den Weg zu bringen.

Das Shopping-Center
unter freiem Himmel.

VERKAUFSOFFENER SONNTAG
10. März von 13.00 – 18.00 Uhr

Frühlingsfest

08.-10. MÄRZ 2013

Sa. NEHEIMER-KNEIPENNACHT!

NEHEIMER KNEIPENNACHT
9 KNEIPEN - 9 SHOWS
FILMSCHÄTZE UNTER DER ARCADE

NEHEIMER HUNDEWELT
MIT HUNDE
CASTING SHOW

AUTO + FREIZEIT-
FRÜHLING
MIT THW SHOW

neheim
Die Einkaufswelt

www.neheim.de twitter

175 JAHRE Sparkasse Arnsberg-Sundern

Das Örtliche
www.dasoertliche.de

wfa wirtschaftsförderung arnsberg

VORWEG GEHEN

VELTINS