Magazin für Brilon | Olsberg | Bestwig | Winterberg

# Sauerländer

www.fkwverlag.com

August | 2014

WARSTEINER
FAMILIENTRADITION SEIT 1753

# Zimmer frei?
# Vermieten Sie via Internet!

Foto: iwona golczyk / pixelio.de

**Sie brauchen eine neue Homepage?**
**Sprechen Sie mit uns.**

**F.K.W. Verlag**
Fachverlag für Kommunikation und Werbung GmbH
Nelmannwall 4
59494 Soest

www.fkw.de
info@fkw.de





**IMPRESSUM**
Die Illustrierte für Olsberg | Bestwig | Brilon und Winterberg
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
**Erscheinungweise:** 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:** 17.500

Titelbild: Im Sauerland heulen die Motoren: Der Sauerland-Bergpreis kommt Mitte August nach Ramsbeck.


# Liebe Leserinnen und Leser,

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden“: Dieses Gebet wird dem Theologen Reinhold Niebuhr zugeschrieben, es stammt aus der Zeit des Zweiten Weltkriegs, entstand also in einer Zeit, in der das Weltgeschehen Dinge entwickelte, die ganz und gar nicht „gelassen“ hingenommen und erlebt werden konnten.

Es gibt Beispiele dafür, wie Menschen inmitten von Trubel, Hektik und Dramatik lächeln können und vollkommen ruhig bleiben. Menschen, die scheinbar nichts erschüttern kann. Solche Menschen geraten nicht in Panik und regen sich auch nicht über Kleinigkeiten auf. Nicht über das Gegentor zur Fußballmeisterschaft, nicht über das Wetter, nicht über nervende Nachbarn oder Kollegen. Sie gehen souverän und entspannt mit Problemen um und strahlen innere Sicherheit aus.

Ob wir gelassen oder hektisch durchs Leben gehen oder hasten, ob wir loslassen können oder nicht, hat viel mit persönlicher Lebenseinstellung, mit Lebenserfahrung zu tun. Faktoren wie gesundes Selbstvertrauen, optimistische Grundeinstellung, auch eine „vernünftige“ Einstellung zu eigenen Fehlern gehören dazu. Wer überzeugt ist, Einfluss auf sein Glück oder Unglück zu haben, wer glaubt, sein Leben im Griff zu haben, kann optimistisch nach vorn schauen. Wer glaubt, dem Schicksal ausgeliefert zu sein, wird von Sorgen geplagt.

„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge“, heißt eine Erkenntnis, die unseree Einstellung dafür „verantwortlich“ macht, ob wir glücklich oder unglücklich, zufrieden oder nicht, aufgeregt oder gelassen sind. Die Moderne wühlt die Menschen auf, wirbelt das Leben durcheinander. Eine Lebenszeit schien lange wie geschaffen für die Gelassenheit: Das Älterwerden. Selbst daraus ist eine stürmische Zeit geworden.

Gelassenheit ist aber in jeder Lebensphase ein Gewinn. Die richtige Einstellung zum Leben, zu uns selbst, zu anderen Menschen und deren Leben, beginnt im Kopf: Der Schlüssel zur Gelassenheit liegt bei uns. Warum beginnen wir nicht ab sofort damit, wünscht mehr Gelassenheit: Ihr Team vom SAUERLÄNDER!

# So schmeckt der Sommer

## Heidelbeeren sind reif: Die blauen Perlen der Hochheide

**Zur Reife brauchen sie nur noch ein bisschen Sonnenschein: Bald schimmern die Heidelbeeren wieder wie blaue Perlen an den Sträuchern. In wenigen Tagen, so schätzen Experten, sind die kleinen Vitaminbomben zum Pflücken bereit – und jeder darf sich bedienen!**

Genau die richtige Zeit, um jetzt einen Ausflug „in die Beeren“ zu planen. Zu abertausenden wachsen die kleinen Stars unter den Obstsorten rund um die Wetterstation am Kahlen Asten, dem zweithöchsten Berg des Sauerlandes. Und auch auf der großen Hochheidefläche bei Niedersfeld halten Besucher reiche Ernte. Ein paar Griffe – und schon kullert wieder eine Handvoll Früchte in den Korb. Vor allem Kinder haben ihre helle Freude am Ernte-Streifzug.

Blau gefärbte Lippen und Zähne verraten Naschkatzen, die gleich vom Strauch gekostet haben. Dass so viele Sammler schwach werden und den Vorrat an Ort und Stelle dezimieren, hat allerdings seinen Grund: Wild wachsende Heidelbeeren schmecken saftig-süß nach Sommer – und wesentlich aromatischer als gekaufte Kulturblaubeeren.

Obendrein sind sie kalorienarm, aber reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Gesundheitsexperten sagen ihnen eine entgiftende Wirkung nach.

In der heimischen Küche finden Heidelbeeren vielfältige Verwendung. Köstlich schmecken sie in Quarkspeisen, machen sich gut in Muffins, Smoothies, fantasievollen Torten und zu Pfannkuchen oder auch Grießklößen. Vorausschauende Köche verarbeiten sie zu Marmelade und Kompott, Sirup und Saft, sogar zu Wein und aromatischem Likör. Und retten so das „blaue Sommer-Wunder“ bis in die kalte Jahreszeit hinein: Zu jeder Jahreszeit ein Genuss.

HONDA
The Power of Dreams

Honda Testfahr-Tage
am 16.-17.08. 2014

Einfach aufsteigen und abfahren.
Entdecken Sie unsere einzigartige Modellvielfalt.

- Testen Sie kostenlos unsere attraktive Modellpalette
- Eine große Auswahl aus unserem Modellprogramm vom 50er Roller bis zum Luxustourer steht für Ihr Testfahr-Erlebnis bereit
- Alle Modelle ab 250 cm³ serienmäßig mit ABS und teils auch mit Doppelkupplungsgetriebe

Das Abenteuer startet hier: Stadthalle Olsberg
Datum: 16.-17. 08. 2014 Ruhrstraße 32 59939
Uhrzeit: 10.00 - 17.00 Uhr Olsberg

HONDA
VERTRAGSHÄNDLER
SCHOMAKER GMBH & CO. KG
Hammer Straße 88 · 59457 Werl
Tel.: (0 29 22) 70 74 · Fax: (0 29 22) 70 14
www.honda-schomaker.de
info@honda-schomaker.de

HONDA WINNING TECHNOLOGY
Mehr Informationen bei uns und unter www.honda.de

tzi WERBUNG
Druck Flock Stick
für Hobby und Vereine, Gastro und Beruf
Th. Zimmermann · Auf der Kamer 33 · Wtbg.-Silbach
Tel. 0171/8972737 · www.tzi-werbung.de
Wir sticken live vor Ort!

modeka-Center
für Motorrad & Outdoor
1500 qm Motorradbekleidung
Modeka Center Beckum
Ahlener Straße 74
59269 Beckum · Tel. 0 25 21 / 85 03 22
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.30 - 13.00 Uhr · 14.00 - 18.30 Uhr
Sa. 9.30 - 16.00 Uhr
mit hauseigener Änderungs- und Reparaturservice
Weitere Infos auf:
www.modeka-center.de

Zierkiese
Findlinge
Bodenplatten
Blockstufen
NaturSteine WARSTEIN
Natursteinpflaster
Baustoffe
Palisaden/Stelen
Mauersteine
Wasserspiele
Natursteinfliesen für den Innenbereich
NSW Natur Steine Warstein GmbH
Weststraße 28
59581 Warstein
Ausstellung/Verkauf
Enkerbruch 8
Telefon 02902-910671
Telefax 02902-988323

# Openair für Zweiradfreunde

## Festival an der Olsberger Konzerthalle: Anfassen und testen inklusive

**Auch in diesem Jahr wird Olsberg wieder zum Treffpunkt für alle Motorradfans. Auf dem Gelände der Konzerthalle findet vom 15. bis 17. August das achte Motorrad- und Openair-Festival statt.**

Von den Veranstaltern werden weit mehr als 15.000 Motorradfahrer und Zweiradbegeisterte aus Deutschland und den angrenzenden Nachbarländern erwartet. Rund um die Konzerthalle sind auf einer Ausstellungsfläche von über 15.000 Quadratmeter alle Hersteller und Zulieferer vertreten, die in der Motorradszene Rang und Namen haben. Hier kommt jeder auf seine Kosten, vom Profi bis hin zum Hobbyfahrer.

Ausgestellt werden die neuesten Maschinen und Entwicklungen im Bereich der Zweiräder. Anfassen und Testen ist ausdrücklich erwünscht. Dazu bekommen die Besucher umfangreiche Informationen aus erster Hand.

Sauerland und Motorradfahren, zwei Dinge, die sehr gut zusammenpassen. Auf der einen Seite steht das Sauerland mit den landschaftlich schönen Strecken, und auf der anderen Seite das Motorrad fahren, welches einem Freiheit und einen hohen Spaßfaktor vermittelt. Daher gilt das Sauerland unter den Motorrad-Fans seit langem schon echter als Geheimtipp. Selbst renommierte Gasthäuser profitieren längst von dieser Erkenntnis. Begleitet wird das Festival von einem abwechslungsreichen Unterhaltungsprogramm für Jung und Alt! Mit dabei in Olsberg ist auch Andreas Weller. Er gehört zu den besten Motorrad-Freestyle-Artisten Deutschlands. Er bietet spektakuläre Stunt-Shows und unterhaltsame Information. Den Beweis will er natürlich auch an der Konzerthalle in Olsberg antreten.

Die Motorradfahrer und solche, die es noch werden wollen, bekommen alles rund um das Motorrad attraktiv und kostenlos serviert. Am Freitag, 15. August, beginnt die Messe um 16 Uhr, am Sonntag um 10 Uhr, eingebunden darin ist die achte Europameisterschaft im „Speedgrillen“. Bei der Motorradmesse sorgt Decoy für den Sound: Sie beherrschen alle Genres von Peter Maffay, Mel C. oder Clueso auf Tour waren. Ihr Repertoire besteht aus den angesagtesten Pop-,Rock-, Soul -und Discosongs, gepaart mit ausgewählten Klassikern der letzten 30 Jahre.

# Altstadtfest und Kleinkunst in der Stadt

## SahneMixx und Sens Dessus Dessous verschönern Briloner Sommerzeit

**Ende August findet vom 29. bis 31. August in Brilon wieder das Altstadtfest statt. Ein ganzes Wochenende voll mit Musik, Kleinkunst und verkaufsoffenem Sonntag. Am Freitag geht es los mit dem Volksbank Firmenlauf durch die Briloner Innenstadt! Es folgt ein Stadtfest mit Flair, Charme und Unterhaltung. Das Altstadtfest ist quasi der Höhepunkt des sommerlichen Geschehens in Brilon.**

Im August geht es ins Finale: „SahneMixx“ hat sich einzig und allein der Musik von Udo Jürgens verschrieben. Frontmann Hubby Scherhag imitiert den großen Entertainer derart perfekt, dass sich die Zuschauer in ein echtes Udo-Konzert versetzt fühlen, und zwar nicht nur bei geschlossenen Augen.

Die Band „Glory Nights“ lässt es am Freitag, 1. August, noch einmal so richtig krachen! Die renommierten Musiker um die holländische Ausnahmesängerin Lisa Kezer bieten ein vielseitiges, internationales Repertoire.

Weltmusik und Jazz sind reich an Fusionen – aber kapverdische und kubanische Musik zu verschmelzen ist ein Novum. Beide Richtungen sind am 7. August zu erleben, dann wird in den Briloner Kreishauspark eingeladen. Eine junge flämische Gruppe präsentiert ebenfalls am Donnerstag, 7. August ab 21.30 Uhr im Kreishauspark einen explosiven und charmanten Cocktail auf Trapez, Wippe und Cyr Rad. „Sens Dessus Dessous“, was so viel wie „ohne Unterwäsche“ bedeutet, ist aber mehr als ein bloßes Aneinanderreihen verschiedener Zirkusdisziplinen. Das energiegeladene Quartett verführt das Publikum in ihre Welt, die im wahrsten Sinne des Wortes Kopf steht. Und auch die Poesie kommt dabei nicht zu kurz.

Fortgesetzt wird auch das Sommerprogramm des Kindertheaters in der Fußgängerzone. „Die gnadenlose Clownshow“ heißt es am Mittwoch, 6. August. „Dunkel war’s der Mond schien helle“ heißt es, wenn am Mittwoch, 20. August, Zaches & Die Grenzgänger ein Konzert für Kinder ab fünf Jahren präsentieren.

© Julien Chtist -pixelio.de

©Katrin Schindler - pixelio.de

# Bergpreis folgt historischen Spuren

## Oldtimer und Formelfahrzeuge suchen die ideale Geschwindigkeit

**Der fünfte Sauerland Bergpreis Historic findet am 16. und 17. August auf der dann für den öffentlichen Verkehr gesperrten Kreisstraße 44 von Ramsbeck nach Berlar statt.**

„Berggleichmäßigkeitsprüfung“ nennt sich die motorsportliche Hürde, zwei Trainingsläufe, ein Referenzlauf und vier Wertungsläufe sind auf dem 1,55 Kilometer langen Parcours zu bewältigen, der viermal zu umrunden ist. Startberechtigt sind Old- und Youngtimer-Personenwagen, Sportwagen, Formelfahrzeuge und Motorräder, die mindestens 20 Jahre alt sind. In einem Gleichmäßigkeitswettbewerb wird Sieger, wer alle Wertungsläufe zeitlich so gleich wie möglich absolviert, die dabei erlaubte Durchschnittsgeschwindigkeit liegt zwischen 50 und 70 Stundenkilometer. Erwartet werden 120 Starter, mit dabei sind auch einige einheimische Motorsport-Größen, gefahren wird auch um zwei Prädikate, darunter auch die ADAC-Meisterschaft.

Der Sauerland-Bergpreis war in den 60er, 70er und 80er Jahren das TOP-Motorsport-Ereignis in NRW. Bis zu 30.000 Zuschauer besuchten das hochkarätige Bergrennen. Für die deutschen Motorsport-Größen Stuck, Stommelen und Mass war das Rennen auf der wunderschönen Bergrennstrecke zwischen Nuttlar und Kallenhardt in der Nähe von Meschede ein Pflichttermin.

Denn die Deutsche Rennsport-Meisterschaft wurde damals nicht nur auf der Rundstrecke, sondern auch am Berg ausgetragen. Der Sauerland-Bergpreis war somit immer der Finallauf für die ranghöchste Automobil-Motorsport-Meisterschaft im Lande. Neben den BMW und Ford Werks-Tourenwagen waren die Formel 2 Rennwagen das Salz in der Suppe der Veranstaltung. Bedingt durch den Weiterbau der A 46 bei Nuttlar, war die Veranstaltergemeinschaft Sauerland Bergpreis gezwungen, die Nuttlarer Rennstrecke zu verlassen und ein neues Veranstaltungsgelände zu finden.

Nach 26 Jahren Pause fand erstmals wieder ein „Rennen“ auf der legendären Bergrennstrecke in Nuttlar statt. Das Konzept war gut, dennoch musste man erkennen, dass man nach 26 Jahren Pause nicht mal eben eine Veranstaltung in diesem Umfang auf die Beine stellen kann. In diesem Jahr freuen sich die Veranstalter mit seinem Vorsitzenden Horst Schöne über die Motorsportveranstaltung, die am Samstag, 16. August, mit der technischen Abnahme beginnt. Mittags werden die Fahrzeuge im Fahrerlager vorgestellt, anschließend beginnen die Trainingsläufe und die Referenzläufe. Auf der 1555 Meter langen wunderschönen Bergstrecke, mit seinen sechs interessanten Kurven wird den Zuschauern am Sonntag ein wahrer Historic Genuss geboten. In den einzelnen Klassen können Oltimer Pkw, Oltimer Tourenwagen und GT Fahrzeuge bestaunt werden. Ferner sind Historische Formelfahrzeuge und Sportwagen für den Start zugelassen. Die Wertungsläufe beginnen um 9 Uhr, die entscheidenden Wertungsläufe um 14 Uhr, die Siegerehrung ist für 18.30 Uhr terminiert. Zuschauerplätze bieten den puren Genuss von Oltimersport aus ganz besonderer Perspektive.

# „....betörend“: Der Kunstsommer kommt

## Kunst, Kultur,Konzerte, Straßentheater, Film, offenen Workshops

**Der Kunstsommer Arnsberg steht vom 8. bis 17. August unter dem Motto: „...betörend“ - schillernd und ambivalent, aufregend und geheimnisvoll geht es im Kunstsommer um alle Sinne. Verführerisch ist Christina Rommels „Schokoladenkonzert“ zur Eröffnung am 8. August. Als neues Highlight wird das Volksbank-Altstadt-Dinner am Samstag, 9. August, seine Gäste lukullisch betören. Am Samstagabend kommen Wildes Holz und Vladiwoodstok, am Sonntag, 10. Augus, stehen ACOUSTIC REVOLUTION auf der Bühne am Alten Markt, hochbepreist beim Deutschen Rock- und Pop-Preis 2011.**

Sonntag ist auch Straßentheater-Tag in der verkaufsoffenen Altstadt: „Jochen der Elefant“ macht die Straßen unsicher, sorgt „Giovanni Gassenhauer“ für „original italienische ‚Glucks'momente“ … Rast bietet die „Lebende Couch“ von Tukkerconnexion. Aber Vorsicht: die Lebende Couch mischt sich ein ...

Ganz großes (Straßen-)Theater am Mittwoch (13. August): Theater Gajes aus den Niederlanden mit „Agora Phobia“ in der Promenadenmischung: Der Donnerstag (14.08.) birgt Stand-Up-Poetry & Slam-Kabarett in Rein- und Reimkultur. Am Samstag (16. August) und Sonntag (17. August) folgt das Musikfest mit Abschlusskonzerten Chor, Jazz und der traumhaften Serenade im Klosterhof Wedinghausen. Krönender Abschluss des Kunstsommers: Der Holzmarkt Arnsberg 2014 am Sonntag. Wahrlich betörende Ausstellungen hat es auch; z.B. Modefotografien von Helmut Newton und seiner Lehrerin, der jüdischen Fotografin Else Neuländer (Yva) im Kloster Wedinghausen. Bei den Events unter freiem Himmel ist sogar der Eintritt frei. Das volle Programm findet sich auf www.kunstsommer-arnsberg.de sowie www.facebook.com/Kunstsommer und in den jetzt vielerorts ausliegenden Festival-Programmheften.

©Michael Hirschka -pixelio.de



# Eine herzliche Einladung: „Kumm rin“

## Die Ehrenamtskneipe in Ostwig wird zum Vorzeigeobjekt

**Carl-Ferdinand, Freiherr von Lüninck, gab den Anstoß zum „Kumm rin“. Er hatte sein Hauptdomizil 2008 in Brandenburg wieder aufgegeben und zog zurück nach Ostwig. Hier wunderte er sich gewaltig über die fehlenden Freizeitmöglichkeiten, besonders abends. „Von ehemals fünf Kneipen vor Ort war nur noch eine übrig“, staunte der Rückkehrer. Und wollte dies ändern.**

*Zu den Wirten gehören auch zwölf „Mädels“ – eine freundliche Bedienung ist garantiert.*

Auf dem Schützenfest sprach der Freiherr Klaus Schmücker an und rannte offene Türen ein. Am 9. Juni 2009 wurde der Heimat- und Förderverein Ostwig gegründet. Elf Einheimische trafen sich damals, um ein neues, einzigartiges Konzept umzusetzen. Das Ziel war ehrgeizig formuliert: durch Mitgliedsbeiträge und Sammeln von Spenden den Ort zu unterstützen und attraktiver zu machen.

Das fand Anklang, denn die Mitgliederzahlen stiegen schnell auf hundert, heute sind es rund 300 Einheimische, aber auch zahlreiche Auswärtige. Doch allen Beteiligten war klar: „Da kommt zu wenig zusammen, wir sollten auch durch Betreiben wirtschaftlicher Betriebe weitere Überschüsse erwirtschaften.“ Und da kam die Idee des Freiherrn gerade recht.

Ein alter Schweinestall wurde umgebaut, die Mittel von Carl-Ferdinand von Lüninck vorgeschossen. Rund zwei Jahre Bauphase standen an.
Viele Mahner traten auf den Plan. „Das kann nicht funktionieren, eine ehrenamtliche Kneipe betreiben, also wirklich“, warnten die Skeptiker. „Da stimmt nachher die Kasse nicht und plötzlich tragen fünf, sechs Leute die Hauptlast.“ Heute können Klaus Schmücker und Peter Gödde, die Vorsitzenden des HFV, darüber nur schmunzeln.
„Rund 45 Wirte, darunter auch zwölf Mädels, haben wir und bisher hat noch keiner seinen Dienst verpasst“, so die beiden Funktionäre. Dies mag aber auch am ausgeklügelten System der Arbeitseinteilung liegen.

Einmal im Monat ist Treffen. Die Anwesenden werden eingeteilt. Wer sich nicht abmeldet oder besondere Wünsche äußert, steht ebenfalls auf dem Dienstplan. Maximal einmal im Monat ist jeder mal dran. Dadurch wird niemand überbelastet und der Gast hat immer wieder ein anderes Gesicht vor sich. „Da ist Abwechslung garantiert und das wollen wir auch genauso haben“, führen Schmücker und Gödde aus. Und in Notfällen gibt es sogar eine schnelle Eingreiftruppe, die bei unvorhersehbaren Ereignissen sofort zur Stelle ist.
Und wie ist das mit dem Geld? „Wir konnten für 2013 insgesamt 18.000 Euro an die Vereine und den Ort ausschütten“, werden die Vorsitzenden konkret. „Und für dieses Jahr 19.000 Euro. Glaubt da irgendjemand, das wäre möglich, wenn die Abrechnung nicht stimmen würde?“
„Seid Ihr denn gleich ins kalte Wasser gesprungen?“, will der Gast wissen. „Naja, natürlich haben wir uns im möglichen Rahmen vorbereitet“, kommt

Kumm rin
– die Hofschänke –

die Antwort. Erkundigungen bei einer ähnlichen Institution eingezogen, die Brauerei spendierte ein Schankseminar. Dazu gab es eine Probeöffnung. Am Martinstag 2011 war's, als zum Softopening geladen wurde. Die Einrichtung war noch nicht installiert. Aber die Bierleitung stand, das Licht brannte. Ein paar Stehbiertische waren schnell aufgebaut.
Und dieser Tag bestätigte die Organisatoren: es läuft. Das war's aber bereits mit den Vorbereitungen. Hat gereicht, denn heute geben sich bereits Vertreter anderer Kommunen die Klinke vom „Kumm rin“ in die Hand.

Eine Konkurrenz für bestehende Einrichtungen ist die Kneipe sicherlich nicht. „Wir verkaufen kein Essen“, erläutert Klaus Schmücker. „Zudem haben wir nur an vier Tagen in der Woche geöffnet.“ Donnerstag bis Sonntag trifft sich in den Räumlichkeit inzwischen das Dorf. Meist ab 18 Uhr, nur sonntags gehen die Türen eine Stunde eher auf. Und an fünf Tagen im Jahr ist prinzipiell geschlossen. Beim Schützen-, Feuerwehr-, Sport- und Gesangs- sowie dem Wirtefest bleiben die Türen dicht. Keine Konkurrenz eben. Im Gegenteil, inzwischen schickt das Hotel Nieder sogar seine Hausgäste zum „Kumm rin“. Wenn diese auf der Suche nach dem Außergewöhnlichen sind. Und Außergewöhnliches soll auch künftig innerhalb und auch außerhalb der Kneipenmauern geboten werden.

Erotik

Das beste vom besten
"Baltikum Girls"
Tel.: 02961/908044,
Handy: 0151/17518197
www.girls-haus19.de
täglich · ab 10 Uhr

# Rehasport mit der Variante „Klettern“

## Neuer Verein bietet Kurse in Brilon mit neuen Motivationsebenen an

**Rehasport ist eine sinnvolle Hilfe, wenn bei Kindern Haltungsschwächen oder gar Fehlhaltungen erkannt werden, wenn Übergewicht vorliegt oder auch Verhaltensauffälligkeiten, Funktionsstörungen durch AD(H)S oder Sportängstlichkeit bemerkt wird.**

*Der „Sportverein am Rothaarsteig“ ist in Brilon aktiv geworden und betreut Kinder beim Rehasport an der Kletterwand.*

Eine ganz neue und besondere Form des Rehasports für Kinder wird vom Ende April gegründeten „Sportverein am Rothaarsteig“ in Brilon angeboten: Klettern ist die Hauptkomponente des Reha-Sportprogramms. Der gemeinnützige Verein hat sich die Förderung des Behindertensports, insbesondere des Rehabilitationssports zur Aufgabe gemacht. Unter fachkundiger Anleitung werden beim Sportverein am Rothaarsteig Übungs- und Spielformen ausgeübt, die der Verbesserung der Ausdauer, der Kraft, der Koordination und der Beweglichkeit dienen.

Dabei kann sich jeder Teilnehmer innerhalb seiner Möglichkeiten bewegen, Spaß und Freude daran entwickeln sowie das gemeinsame Gruppenerlebnis kennen lernen. Das soll langfristig zur gezielten Bewegung motivieren. Der neue Sportverein bietet insbesondere spezielle Reha-Sportangebote für Kinder an. Dieses Angebot enthält viele Elemente des Kletterns nach Richtlinien des Alpenvereins.

„Eine vergleichbare Kombination gibt es in der gesamten Region nicht“, erläutert Vereinsgründer und Ergotherapeut Markus Schindler. Er verdeutlicht, dass alle Kinder und Jugendliche einen Anspruch auf Rehasport haben. Voraussetzung dafür ist, dass ein Arzt dem Kind Rehasport empfiehlt oder verordnet. Den dafür vorgesehenen Verordnungsschein darf jeder Arzt ausfüllen. Die Erfahrungen zeigen, dass die Krankenkassen die Verordnung in der Regel anerkennen.

Die Rehasportkurse des „Sportvereins am Rothaarsteig“ für Kinder und Erwachsene mit orthopädischen Erkrankungen finden in der Bahnhofstraße 42 in Brilon unter Leitung ausgebildeter Fachübungsleiter Orthopädie statt. Anmeldungen zu den Kursen und weitere Informationen gibt es telefonisch unter 0 29 61/ 96 56 80.

# Gesundheitsförderung muss früh beginnen

## Hilfestellung für die Entwicklung eines Kindes

**Den allermeisten Kindern in Deutschland geht es gut oder sehr gut. Das zeigen Daten der Kinder- und Jugendgesundheitsstudie „KiGGS“.**

*Logopäden und Ergotherapeuten, Psychologen, Sprachtherapeuten und Ärzte, auch Optiker und Akustiker helfen, wenn Kinder bei ihrer Entwicklung Hilfestellung benötigen. Foto: photowahn-Fotolia.de*

Eines steht fest: Prävention und Gesundheitsförderung müssen in der frühesten Kindheit beginnen. Denn ein gesundheitsfördernder Lebensstil, geprägt durch ausgewogene Ernährung und viel Bewegung, wird bereits in der Kindheit erlernt und meist ein ganzes Leben beibehalten. Früherkennungsuntersuchungen - die so genannten „U-Untersuchungen“ - sind wichtig für die Gesundheit und Entwicklung eines Kindes. Durch sie können eventuell vorhandene Krankheiten und/oder Entwicklungsverzögerungen erkannt und gegebenenfalls behandelt werden.

Leider nehmen nur 75 Prozent der Kinder lückenlos alle Untersuchungen von der U5 bis zur U9 wahr. Gerade die Kinder, die nicht durch die Früherkennungsuntersuchungen erreicht werden, bedürfen aber eventuell einer besonderen Aufmerksamkeit. Ähnliche Erkenntnisse gibt es zu den Impfungen, die zu den einfachsten und wirkungsvollsten Maßnahmen gegen Infektionskrankheiten gehören.

Ein Fünftel jedes Geburtsjahrganges ist von psychosozialen Belastungen betroffen. Rund 15 Prozent der deutschen Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig. Auch die motorischen Fähigkeiten der heranwachsenden Generation haben sich deutlich verschlechtert. Immer mehr Kinder leiden unter Heuschnupfen, Neurodermitis und Asthma, haben körperliche Beeinträchtigungen, Koordinations- und Bewegungsstörungen, können schlecht sehen oder hören. Oft wird vergessen, dass viele Augenkrankheiten bereits im Kindesalter auftreten können. Ihre frühzeitige Erkennung und Behandlung kann die psychologische, schulische und spätere berufliche Entwicklung wesentlich beeinflussen. Das trifft auch auf das Gehör und eventuelle Hörprobleme zu.

Der Ansatz ergotherapeutischer Maßnahmen ist immer ganzheitlich und stellt den Patienten in seinem sozialen Umfeld in den Mittelpunkt. Ziel ist immer, die Handlungsfähigkeit zu stärken und damit die Lebensqualität zu verbessern. Dabei wird Ergotherapie bei vielen Krankheitsbildern und Menschen jeden Alters angewendet, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt sind bzw. von einer Einschränkung bedroht werden. Bei physischen und psychischen Erkrankungen, bei Behinderungen oder Entwicklungsstörungen, die die selbstständigen Handlungsfähigkeiten eines Menschen beeinträchtigen oder noch beeinträchtigen können.

Ergotherapie kommt in der Pädiatrie, der Behandlung von Kindern, bei Störungen des Bewegungsablaufs, bei der Beeinträchtigung kognitiver Prozesse, also beim Zusammenspiel von Sinneswahrnehmungen und motorischen Systemen, bei Störungen der Wahrnehmungsfähigkeit sowie bei Verzögerungen in der sozialen Entwicklung zum Einsatz. Gefragt ist aber auch die Hilfestellung von Logopäden. Eine differenzierte Sprachdiagnostik ist die Grundvoraussetzung dafür, dass jedes Kind mit einer sprachlichen Auffälligkeit das bekommt, was es braucht: Sprachförderung oder Sprachtherapie. Eine weitere Form der Hilfestellung ist auch die Wahl von Naturhelverfahren. Naturheilkundliche Ansätze werden bei Lebhaftigkeit, Ängsten, Konzentrationsstörungen, ADS und auch beiADHS angewendet.

Ängste gegenüber bestimmten Dingen, Prüfungsängste, Versagensängste, Trennungsängste, Zwangshandlungen, gestörtes Essverhalten, aggressive Verhaltensweisen, Schlafstörungen, Selbstzweifel, Probleme im sozialen Kontakt, aber beispielsweise auch hyperaktives Verhalten sollten dringend Anlass sein, Hilfstellung zu suchen. Menschen mit psychischen Problemen bzw. Eltern mit Kindern, die emotionale Probleme haben, können sich direkt an einen niedergelassenen Psychotherapeuten wenden, man benötigt keine Überweisung des Haus- oder Facharztes.

## Schützenfeste im August

01.08. - 03.08.2014
St. Nikolaus Schützen Wennemen-Bockum-Stockhausen
St. Sebastianus-Schützenbruderschaft 1486 Medebach e.V.
02.08. - 04.08.2014
St. Sebastian Schützengesellschaft Altenilpe-Sellinghausen
Schützengesellschaft Oberkirchen
St.-Hubertus-Schützenbruderschaft e.V. Amecke
Schützenbruderschaft St.-Antonius-Herdringen e.V.
St.-Hubertus-Schützenbruderschaft-Mellen e.V.
Schützenbruderschaft St. Sebastian 1871 e.V. Antfeld
Schützenbruderschaft St. Sebastian 1895 Helminghausen
Schützenbruderschaft St. Hubertus 1898 e.V. Liesen
Heimat- u. Schützenverein Peterborn-Gudenhagen 1956 e.V.
Schützenbruderschaft St. Antonius Titmaringhausen
Schützenbruderschaft St. Nikolaus Wulmeringhausen
Schützenbruderschaft St.-Hubertus-Arnsberg e.V.; Muffrika
9. & 10. August Heimatverein 1950 e.V. Altenbrilon
09.08. - 11.08.2014
Schützenbruderschaft St.-Sebastian-1820 e.V. Hagen
Schützenbruderschaft St. Cyriakus 1872 e.V. Bruchhausen
Schützenbruderschaft St. Laurentius Elpe
Schützenbruderschaft St. Hubertus Helmeringhausen
Schützenbruderschaft St. Laurentius 1857 e.V. Rösenbeck
15.08. - 17.08.2014
Schützenbruderschaft St.-Nikolaus-Meinkenbracht

glas bau & Verglasungs gmbh
Ihre Glaserei
Glasdusche mit farbigen Glasrückwänden!
Fugenlose Brillanz und Sauberkeit!
Alte Heeresstr. 5 · 59929 Brilon-Altenb.
Tel: 02961-9603-0 · Fax: 02961-9603-99
gbv-brilon.de · www.gbv-brilon.de

ISOWOODHAUS®
Natürlich - mein Zuhause

Ökologisch bauen - gesund wohnen mit ISOWOOD, der natürlichen Klimaanlage.
Bestellen Sie unseren NEUEN Hauskatalog!
holz & raum
Therecker Weg 18
57413 Finnentrop-Rönkhausen
Tel.: 02395 / 9182 - 0
www.isowoodhaus.de

Die größte Auswahl Westfalens
in Braut- u. Abendmode
Königinnen- u. Hofstaatkleider
– festliche Herrenanzüge in großer Auswahl –
STARS
33415 Verl-Kaunitz • Fürstenstraße 4–8
Tel. (0 52 46) 35 37
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9.00 bis 18.30 Uhr
Sa. 9.00 bis 15.00 Uhr

# Pilzgericht mundet auch im Sommer

## Bandnudeln mit Tomaten-Champignon-Sauce: Schnell und lecker

**Champignons sind heute das ganze Jahr über „Standardware“: Einst waren leckere Pilze die ersten Boten der kommenden Herbstzeit. Dennoch laden wir Sie heute zu einem leckeren Pilz-Gericht ein.**

Foto: Maggi

**Zutaten:** 2 EL Pinienkerne, 200 g frische Champignons, 1 Bund Rucola, 1 Zweig frischer Rosmarin, 100 g Fetakäse, 300 g gemischtes Hackfleisch, 1 Beutel Gewürzmischung Champignons, 2 EL Paniermehl, 2 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl, 150 ml Schlagsahne, 1 Dose (400 g) Tomaten a. d. Dose, 1 Prise Zucker, 400 g Bandnudeln

**Zubereitung:** In einer Pfanne Pinienkerne ohne Fett rösten und herausnehmen. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Rosmarin waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Feta-Käse mit der Gabel zu Krümeln zerdrücken. Hackfleisch mit Gewürzmischung, dem Rosmarin, der Hälfte des Fetakäse und Paniermehl mischen. Aus der Hackfleischmasse kleine Hackbällchen (ca. 3 cm Durchmesser) formen.

In der Pfanne Öl heiß werden lassen. Die Hackbällchen ca. 4 Min. anbraten und wieder herausnehmen. Die Champignons ca. 2 Min. im Bratfett braten. Mit Sahne und 50 ml Wasser ablöschen. Restliche Gewürzmischung mit einem Schneebesen einrühren. Tomaten zugeben und mit Zucker abschmecken. Die Hackbällchen wieder dazugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 10 Min. köcheln. Bandnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Vor dem Servieren mit Rucola, dem restlichen Fetakäse und Pinienkernen garnieren. Guten Appetit!



# Bad und Küche werden „Statussymbol“

## Wohnbereiche verschmelzen miteinander zu Wohnlandschaften

**Mein Haus, mein Auto, meine Küche, mein Bad: Küche und Bad haben in den vergangenen Jahren eine große Wandlung erfahren und sind zum „Statussymbol“ der Deutschen geworden. Die Zeiten, in denen die Hausfrauen im stillen Kämmerlein vor sich hin werkelten, sind längst vorbei. Küche, Ess- und Wohnbereich verschmelzen zunehmend miteinander. Die Übergänge sind fließend. Es entsteht eine neue Wohnlandschaft mit repräsentativem Charme.**

*Eine modern geplante Küche berücksichtigt den individuellen Geschmack der Bewohner ebenso wie die räumlichen Gegebenheiten vor Ort. Foto: djd/Küchen Quelle GmbH*

Diesem Trend folgen die durchgängigen, geradlinigen Küchenfronten, die entweder grifflos oder mit eleganten Edelstahlvarianten ausgeführt werden und sich von Wohnzimmerschränken kaum noch unterscheiden. Sanftes Antippen genügt, um Schubladen und Schranktüren zu öffnen oder zu schließen. In andere Fronten wiederum sind nahezu unsichtbare, ergonomisch geformte Griffmulden integriert. Von ihrer Optik her sind die Küchenmöbel elegant einheitlich gegliedert, aber hinter den Fronten findet sich größtmöglicher funktionaler Komfort. Ausgeklügelte Stauraumkonzepte, übersichtliche Ordnungssysteme und überbreite Schubladen erleichtern den Hobbyköchen ihre Aufgaben. Deshalb ist die wichtigste Basis dafür, viele Jahre Freude und Wohlgefühl in der persönlichen Traumküche zu erleben, eine gute Planung.

Eine zeitgemäße, individuelle Küche ist heute multifunktionaler Wohn- und Erlebnisraum zum Kochen und Genießen. Die moderne Küche spiegelt den persönlichen Lebensstil ihrer Bewohner wider. Durchdachte Konzepte liefern ein hohes Maß an Lebensqualität. Die Küche von heute ist aber auch hochfunktional. Komfort und Arbeitserleichterung sind angesagter denn je. Türen, Klappen und Auszüge öffnen und schließen sich weich und geräuschlos, teilweise nur durch Antippen. Wer Griffe vorzieht, stimmt diese mit Elektrogeräten oder Armaturen ab. Ergonomisch passende Arbeitshöhen und verstellbare Arbeitsplatten erleichtern den Hobbyköchen ihre Aufgaben. Angesichts all dieser Faktoren, welche die Küchenplanung maßgeblich bestimmen, ist eine professionelle Beratung das A und O für das Gelingen des individuellen Küchentraums.

*Bodenebene Duschen bieten hohen Nutzungskomfort und wappnen das Bad für die Zukunft. Foto: djd/IV/Engers*

Schöner, wohnlicher und komfortabler: Auch das Badezimmer ist für viele Menschen heute einer der wichtigsten Räume im Haus. Bei der Einrichtung möchten sie keine Kompromisse machen - eine bodenebene Dusche rangiert auf oberster Position der Wunschlisten. Die Vorteile eines durchgängig gefliesten Bodens ohne den Einsatz einer Duschwanne liegen auf der Hand: Die einheitliche Fläche vergrößert den Raum optisch und die bodenebene Dusche ist bequem und stolperfrei begehbar. So lassen sich barrierefreie Bäder ohne Kompromisse bei der Einrichtung umsetzen, die modernen Komfort bieten und zugleich für die Zukunft gewappnet sind. (djd/pt).

# Lebensqualität erhalten

## Altersbeschwerde oder Krankheit: Oft ist Hilfe möglich

**Ältere Menschen halten ihre Krankheiten oft für Altersbeschwerden und gehen deshalb nicht zum Arzt. Gesundheit und Wohlbefinden hängen von vielen Faktoren ab: von der finanziellen Situation, vom Wohnen, von Bildung, vom eigenen Lebensstil, vom Wissen, gebraucht zu werden und Bedeutung zu haben, von der Fähigkeit, Sinn im eigenen Leben wahrzunehmen, von der eigenen Möglichkeit, durch Prävention und Rehabilitation den eigenen Lebenskreis weiter zu gestalten.**

*Gerade für Senioren ist Bewegung wichtig für den Erhalt von Fitness und Selbstständigkeit. Foto: djd/www.initiative-hausnotruf.de*

Eine gute geriatrische Versorgung kann die Lebensqualität steigern, die das Kuratorium Deutsche Altershilfe überzeugt. Auch Sport hilft, länger fit zu bleiben. Im Alter werden Sport und Bewegung immer wichtiger, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Damit ist nicht nur der Gang ins Fitnessstudio gemeint - auch ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft, regelmäßiges Treppensteigen oder eine Fahrradtour am Wochenende können viel zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Für Senioren gibt es etliche Möglichkeiten, aktiv zu werden.

Auch feste Kurse können eine gute Motivation sein, regelmäßig Sport zu treiben.Welchen Sport man betreibt, muss jeder für sich entscheiden. Wichtig ist, sich überhaupt zu bewegen. So bleibt man gesund und kann länger in den eigenen vier Wänden wohnen - ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden vieler Senioren.
Hilfreich ist dabei auch ein Hausnotruf. Nicht nur, falls beim Training zu Hause mal etwas passiert, sondern auch für andere Notsituationen. Hilfe ist möglich und sollte in Anspruch genommen werden.

Heilung ist aber nicht immer möglich, dies gilt auch bei Depression und Demenz. Wenn ältere Menschen daran erkranken, beeinflusst dies ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität. Oft fällt ihnen die Kommunikation mit anderen schwer: bei einer Demenz, weil das Sprachvermögen zurückgeht; bei einer Depression, weil sich Betroffene zurückziehen. Pflegende und Angehörige müssen darauf reagieren. Dafür brauchen sie Informationen über die Erkrankungen und Hilfe beim Umgang mit den Patienten. Schlafprobleme sind eine weitere Beeinträchtigung im Alter. Etwa die Hälfte der über 60-Jährigen in Deutschland leidet. Schlafstörungen sind häufig Folge von Gesundheitsproblemen, Erkrankungen oder des Mangels an Beschäftigung oder sozialen Beziehungen. (djd/pt)

WIR PFLEGEN DAS LEBEN

Eine vertraute Umgebung und ein angenehmes Umfeld spielt in der Seniorenresidenz Erikaneum eine große Rolle, denn es geht um das Wohlbefinden unserer Bewohner. Wir bieten professionelle Pflege in einer familiären Atmosphäre.

Wir bieten
> 88 Pflegeplätze
> Betreutes Wohnen
> Vollstationäre Pflege
> Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Urlaubspflege
> Pflege von demenzkranken Menschen
> Palliativpflege

Genießen Sie die dritte Lebensphase mit der Sicherheit gut versorgt zu werden.

*Besuchen Sie uns und lassen Sie sich unverbindlich beraten. Ihr Team des PHÖNIX-Hauses Erikaneum.*

Solidaria Seniorenresidenzen
Hauptstraße 62
59939 Olsberg
Telefon: 0 29 62/983-0
Fax: 0 29 62/983-200
www.phoenix.nu

Senioren- und Pflegezentrum
PHÖNIX
HAUS ERIKANEUM

# Trailpark: Der erste seiner rasanten Art

**Singletrails, naturnahe Strecken mit viel „Flow“, die jede Menge Spaß bringen – davon träumen Mountainbiker. Über die Berge des Winterberger Skiliftkarussells soll sich bis zum Herbst ein umfangreiches Netz ziehen. Mit 20 Kilometer Strecken ist der Trailpark Winterberg der erste in Westdeutschland.**

Trailparks erfreuen sich in vielen angelsächsischen Ländern längst großer Beliebtheit. Nun ist der Trend auch in Deutschland angekommen. Kilometerlange, eigens für Mountainbiker angelegte Trails sind abwechslungsreicher als reine Cross-Country-Strecken, aber deutlich einfacher zu befahren als die Abfahrten im Bikepark.

Immer mehr positioniert sich die Ferienwelt Winterberg als Zentrum des sportlichen Radfahrens unter den deutschen Mittelgebirgen. Als „Herz“ der Bike Arena Sauerland mit hunderten Kilometern Rennrad- und Mountainbikestrecken und dem Bikepark Winterberg stellt die Region hochwertige Angebote für sportlich orientierte Fahrer. Davon zeugt unter anderem die Benennung der Region zum Leistungsstützpunkt Mountainbiken des Landes Nordrhein-Westfalen. Auch Breitensportler überzeugt die Vielfalt knackiger Anstiege, kniffeliger Singletrails und Touren, deren Höhenmeter mit einer Alpentour konkurrieren können. Da passt der Trailpark gut ins Konzept.

Das Streckennetz deckt verschiedene Schwierigkeitsgrade ab. Im Angebot sind vorwiegend familientaugliche Runden, aber auch Touren mit knackigen Anstiegen und Abfahrten für Ausdauernde bis hinzu fahrtechnisch anspruchsvollen Trails ist alles vorhanden. Auch ein Übungsparcours ist integriert. Alle sind eigens für Mountainbiker konzipiert. Der Wunsch nach „Flow“ ist hier der entscheidende Faktor, also das flüssige, leichte Befahren der Strecken. So deckt der Trailpark die breite Zielgruppe zwischen Cross-Country-Fahrer und Adrenalin-Junky ab. Befahrbar ist der Park mit regulären Mountain- und Trekkingbikes, aber auch mit E-Bikes.

## Ihr Horoskop für August

**Widder 21.3. - 20.4.** Es geht Ihnen gut und alles was Sie sich wünschen, dürfte auch in Erfüllung gehen. Rauschende Partys sollten keinesfalls ohne Sie stattfinden.

**Stier 21.4. - 20.5**. Scheuen Sie keinerlei Mühen und Anstrengungen, denn das ist der richtige und einzige Weg zum großen Erfolg. Ihr einziges Manko ist Ihr Durchhaltevermögen. Wie wäre es, wenn Sie sich mal zusammenreißen?

**Zwillinge 21.5. - 21.6.** Fühlen Sie sich am zweiten Augustwochenende zu einer neuen Bekanntschaft emotional hingezogen, reagieren Sie bitte nicht gleich zu vertrauensselig. Sie laufen sonst Gefahr, ausgenutzt und betrogen zu werden.

**Krebs 22.6. - 22.7.** Ihre Mitmenschen sollten Sie momentan nicht herausfordern. Das so was für Ihre zukünftige Karriere nicht förderlich ist, sollte auch Ihnen bewusst sein. Halten Sie sich also zurück.

**Löwe 23.7. - 23.8.** Sie fühlen sich kaum so, als wären Sie auf Rosen gebettet. Packen Sie Ihren Koffer, fahren Sie zum Flughafen und setzen Sie sich in den nächsten Flieger.

**Jungfrau 24.8. - 23.9.** Ein Mensch, der Sie schon länger bewundert, könnte sich in der ersten Augusthälfte um Ihre Gunst bemühen. Möchten Sie keine Verpflichtungen, lassen Sie es den Anderen wissen.

**Waage 24.9.-23.10.** Anstrengung und Geschäftigkeit zum Trotz sind Sie gehalten, Ruhe zu bewahren. Achten Sie daher bei Ihren Tätigkeiten, egal ob beruflich oder privat, auf regelmäßige Verschnaufpausen.

**Skorpion 24.10. - 22.11.** Versuchen Sie jetzt einmal, die positiven Seiten an Ihrem Partner zu sehen, die gibt es nämlich auch. Wie wäre es, wenn Sie den Partner mal gewähren lassen.

**Schütze 23.11. - 21.12.** Zahlen Sie in der Monatsmitte nicht auch noch für andere Leute. Sie haben selbst kaum genug, um über die Runden zu kommen. So zeigt sich, wer wirklich zu Ihnen steht und wer nicht.

**Steinbock 22.12. - 20.1.** Mit Zuversicht und positiver Stimmung können Sie erstaunlich gut vorankommen. Sie können sehr aktiv sein und sich über neu gewonnene Eindrücke riesig freuen. Geben Sie so deutlich Gas, dass auch Ihr Boss etwas davon mitbekommt.

**Wassermann 21.1. - 19. 2.** Sie werden erstaunt sein, mit welcher Leichtigkeit und Energie Sie den kommenden Ereignissen begegnen können. Auch körperliche Ertüchtigung kann nicht schaden. Nutzen Sie diesen Sommermonat, um Körper und Geist auf Vordermann zu bringen

**Fische 20.2. - 20.3.** Es kann sich bei Ihnen die Gelegenheit ergeben, vieles für die Erhaltung oder Wiederherstellung Ihrer Gesundheit zu tun. Das tut Ihrer partnerschaftlichen Beziehung gut.

Erstkassig.
Gesundheitsleistungen, mit denen Sie immer vorne liegen.
knappschaft.de | 08000 200501 (kostenfrei)
und hier vor Ort am Heinrich-Cordes-Platz 4,
57368 Lennestadt
Als Erfinder der Krankenkasse bieten wir unseren Kunden nicht nur umfangreiche Leistungen, servicestarke Betreuung und faire Konditionen. Wir belohnen Sie auch mit einem großzügigen Bonusprogramm, wenn Sie selbst für Ihre Gesundheit aktiv sind. Willkommen bei den Erfindern der Krankenkasse!
KNAPPSCHAFT
DIE ERFINDER DER KRANKENKASSE