25. Jahrgang | monatlich | kostenlos

März 2013

WERLmagazin

Illustrierte für Werl und Umgebung

DER KURZURLAUB IN IHRER NÄHE

FREIZEITBAD Werl
ALLWETTERBAD

Erholen, Entspannen, Sport und Action im Freizeitbad!

Besuchen sie unsere Aqua-Fitness und Präventionskurse!

Hippe 11 (am Sportpark) 59457 Werl · Tel. 02922 - 83102

www.freizeitbad-werl.de

FORT FUN ABENTEUERLAND

Gewinnt GRATIS-Tickets für den Freizeitpark FORT FUN Abenteuerland!

Weitere Infos im Innenteil ...

FORTFUN.de

S.05

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

Familie Valente

Am 7. März in der Werler Stadthalle

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 Natur zu erleben. Manche Pflanzen durchlaufen jetzt eine eindrucksvolle Verwandlung, wenn sich Blütenknospen öffnen - oft mit erstaunlicher Schnelligkeit, beinahe über Nacht.

Blüten der Rhododendren bezaubern mit einer auffallenden Zeichnung im Inneren oder schönem Farbverlauf. Foto: PdM.

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. 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. 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 Keimen 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**

IMPRESSUM
WERLmagazin
Die Illustrierte für Werl und Umgebung

erscheint im 25. Jahrgang bei:

F.K.W. – Fachverlag für Kommunikation und Werbung GmbH

Nelmannwall 4, 59494 Soest
Telefon: 02921 – 36090
Telefax: 02921 – 360929
Email: info@fkwverlag.com

Herausgeber: Rüdiger Deparade e.K.
Anzeigen: R. Deparade – verantwortlich
DTP-Satz: FKW Fachverlag GmbH
Druck: Senefelder Misset, Doetinchem
Erscheinungsweise: monatlich
Verbreitungsgebiet: Werl, Wickede und Umgebung; Auslagenstellen im Umland
Bankverbindung: Sparkasse Soest
BLZ 414 500 75
Konto 30 19 015
Erfüllungsort: Soest
Auflage: 16.000

Titel: „Familie Malente“ gastiert in Werl.

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 vom Leuchten inspirieren. Schöne Frühlingswochen wünscht Ihr Team vom WERLMAGAZIN!

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 www.FORTFUN.de.

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

Gewannen im Vorjahr den großen Preis der BRD: Ludger Beerbaum mit Chaman. Foto: www.sportfotos-lafrentz.de

Dortmund setzt 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.

Stadthalle Werl
Highlights im Frühjahr
So. 03.03.13 11-17 Uhr Kreativ- und Ostermarkt
Do. 07.03.13 19.30 Uhr Familie Malente „99 Luftballons"
So. 10.03.13 11-17 Uhr Antik- & Sammlermarkt
Do. 14.03.13 20.00 Uhr Bademeister Schaluppke – Funky Arschbombe
Do. 11.04.13 20.00 Uhr Bernd Stelter – Mundwinkel hoch
Grafenstr. 27 • 59457 Werl • Tel. 02922-9732-10 • Fax 02922-9732-17

Krankenfahrten für alle Klassen
NEU: Rollstuhltaxi
TAXI LOSTER
02922 4088 oder 5001
Krankenfahrten • 24 Std.-Service • Unnaer Str. 36 • 59457 Werl

(F)Eiertags-Büfett
Jetzt reservieren! Tel. 02922/860602
Salat Fisch Fleisch Dessert
OSTERSONNTAG, 31. März
OSTERMONTAG, 1. April
jeweils ab 11.30 Uhr
22,50 Euro Erwachsene
9.50 Euro Kinder
Werlinger

Tenzler Feuerschutz
Prüf- und Wartungsdienst:
• Feuerlöscher (Fülldienst und Verkauf)
• Rauch- und Wärmeabzugsanlagen
• Wandhydranten
• Kraftbetätigte Türen und Tore
• Brandschutztore
• Not- und Sicherheitsbeleuchtung
Inhaber Martin Rickert
Lambertusring 27
59469 Ense-Bremen
Tel. 02938/4365
Fax 02938/987384

Mobile Schweißtechniken
Rainer Klüsener
Soestweg 7
Welver-Schwefe
Tel. 0 29 21 / 62 388
Handy 01 72 / 230 29 85
Mobiles Bohrwerk:
• Schlosserei
• Schweiß- und Spindel Service
• Reitbahnplaner in verschiedenen Ausführungen
www.mobiles-schweissen.de

FW Fleisch- & Wurstfeele Werl
Partyservice aus einer Hand
Ob Familienfeier, Firmenjubiläum oder Veranstaltung – wir bieten Ihnen auch Leihwagen, Grillstände und Reinigungen an.
Tel.: 0 29 22 / 910 85 30
Steinerstraße 25 • 59457 Werl

Zeugnissorgen?
Vorbereitung auf das Abitur und die zentralen Abschlußprüfungen ab sofort.
Jetzt anmelden!
Beratung vor Ort: Mo.-Fr. 12-18.30 Uhr
Werl • Bäckerstraße 28 • Tel. 02922/19 4 18
Schülerhilfe!

Werler Frühling erobert die Stadt

Einzelhandel startet mit Aktionstag für die ganze Familie

Der Werler Frühling hat Tradition. Mit dem beliebten Event für die ganze Familie eröffnet der Wirtschaftsring Werl am Sonntag, 17. März, auch in diesem Jahr wieder den Reigen seiner Veranstaltungen.

Der Frühling wird mit seinen begleitenden „Erscheinungen" von vielen Menschen sehnlich erwartet: Die Tage werden länger, das Wetter animiert, endlich wieder einmal „die Nase" durch die Tür zu stecken und wieder einen Bummel durch die Natur oder in der Stadt zu unternehmen. Bummeln im Sonnenschein spornt an.

Nicht nur die Kundschaft sehnt diese Veränderungen herbei, natürlich freuen sich auch die Einzelhändler, dass ihre Kundschaft wieder die schönen Stunden nutzt, um Einkaufen auch zum Vergnügen werden zu lassen.

Die Werler Einzelhändler öffnen zum „Werler Frühling" traditionell von 13 bis 18 Uhr ihre Geschäfte. Dazu gibt es in der Einkaufsmeile in der Innenstadt und auf dem Marktplatz Unterhaltung und Aktionen für Groß und Klein. Unter anderem wird wieder ein Bungee-Trampolin auf dem Marktplatz aufgebaut, auf dem sich Wagemutige einen Adrenalinschub holen können. Neben dem bewährten Kindertrödel soll es zudem viele Dinge geben, die Kids, aber auch Erwachsene selber ausprobieren können. Darüber hinaus wird der Kinder- und Jugendzirkus San Pedro Piccolino das Programm bereichern. Kulinarische Genüsse jeder Art werden wie gewohnt auf dem Marktplatz geboten. Mit dabei sind wieder viele Vereine.

Wenn der Bademeister baden geht

„Schaluppke" bietet Einblicke in die Welt des Freizeitbades

Robbi Pawlik ist ein vielseitiger Künstler. In seinem ersten Musik-Comedy-Solo-Programm bietet der Komiker einen schweißtreibenden Abend und zeigt den riesigen Kosmos seiner Kunstfigur „Bademeister Rudi Schaluppke". Der kommt am 14. März in die Werler Stadthalle.

Wenn der „Weiße Hai vom Beckenrand" in seinem Solo „Funky Arschbombe" oder „Wer döppt, geht duschen!" am Pool steht, ertrinken die Damen freiwillig, um von ihm Mund-zu-Mund-beatmet zu werden. Rudi schickt nervige Badegäste eloquent in die Umkleide, rockt die Poolnudel und schickt das Publikum zum Abkühlen in die Dusche.

Rudi Schaluppke ist ein Mann aus dem Leben. Sein Arbeitsplatz ist ein Spaß-Sport- und

Erlebnisbad: Saunalandschaft, Whirlpool, Nackenduschen, Nacktbadeabende, Zehner und Südseepalmen inklusive und natürlich auch mit den einschlägigen Problemzonen garniert.

Der Vollblut-Musiker rappt die Baderegeln, zelebriert Handtuch schwingend und immer als Herr des Geschehens die kleinen und großen Katastrophen.

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 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. In manchen Regionen entwickelten sich spezielle Techniken, um die Ostereier aufwändig und sehr kunstvoll zu verzieren.

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

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.

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 kompakten Wuchs und ihren zierlichen Blüten, insbesondere aber mit ihren frischen Farben, gut für österliche Blumenarrangements.

JETZT TISCHE FÜR UNSERE OSTERMENÜS RESERVIEREN
HOF BEHRENS WITTEBORG
ÖFFNUNGSZEITEN:
MITTWOCHS, DONNERSTAGS UND FREITAGS VON 18 - 22 UHR
SAMSTAGS VON 15 - 22 UHR
SONNTAGS VON 12 - 21 UHR
Schwefer Str. 5
Soest-Ampen
Tel. 0 29 21 - 98 18 989
www.behrens-witteborg.de

Wir wünschen Frohe Ostern!
baader Wäscherei & Reinigung
Hol- & Bringservice
Wäscherei Baader GmbH
Bahnhofstr. 51 • 59469 Ense
Telefon: 02938/1265
Wir mangeln für Sie: morgens gebracht – abends gemacht!

Hairlich
Das Team von Hairlich
wünscht ein schönes Osterfest!
Steinerstraße 15 • 59457 Werl • Tel. 0 29 22 - 80 53 03
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.30 - 18.00 Uhr, Sa. 8.00 - 13.00 Uhr
Inhaberin: Isabel Hagedorn

Hotel Landgasthof Hölzer
Ostersonntag 31. März 2013 • Ostermontag 1. April 2013
Knoblauchsuppe auf Melonenschiffchen „serviert" • Hohenheider Hochzeitssuppe „serviert" • Vom Buffet: Kalbsbraten, Lammkeyn Steakhüfte „roa" Putensteak) d. Pannfisch • Dazu: Morchelrahm Weißwein- d. Pfeffersauce • Speckbohnen d. Karottengemüse • Kartoffeln, Kroketten d. Röstinchen • Salatbuffet
Als Dessert servieren wir ein herzhaftes Dessert
Pro Person 20,00 €
Auf dem Krittenschlag 23 • 58730 Fröndenberg / Ruhr • Tel.: 02373/97880
Fax: 02373/978814 • www.landgasthof-hoelzer.de • info@landgasthof-hoelzer.de

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.

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.

Foto: Maggi Kochstudio

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. Fetakäse 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.

Regional & Frisch
Verkauf von Äpfeln, Birnen und Gemüse
Obsthof Körn
Welver-Einecke • Tel.: 02384 3826
Mo.-Fr. 9-18 Uhr
Sa.: 9-14 Uhr

LWL FREILICHTMUSEUM HAGEN
Saisonstart 29. März 2013
Telefon 02331 78070
www.lwl-freilichtmuseum-hagen.de
LWL

Gabriele Tetting
staatlich anerkannte Krankengymnastin
Bobath und Vojta-Therapeutin
Manuelle Therapie
Manuelle Lymphdrainage
59457 Werl • Unnaer Straße 5
Tel. 0 29 22 / 8 32 47
Fax. 0 29 22 / 95 83 85

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.

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

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. 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. Schlaf ist für unsere Regeneration überaus wichtig, Regeneration fördert den Muskelaufbau. Nur Strukturen, die auch gefordert werden, entwickeln sich und lassen sich stärken. Tut man dies nicht verkümmern sie. 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).

Sprechen, lesen, schreiben: spielerisch lernen

Europäischer Tag der Logopädie am 6. März

Unter dem Motto „Sprechen, Lesen, Schreiben - spielerisch lernen“ findet am Mittwoch, 6. März, der Europäische Tag der Logopädie statt. Zahlreiche Logopäden beteiligen sich an dem Aktionstag. (Hotline von 10 bis 18 Uhr unter 0 18 05 35 35 32)

Sprechen, lesen und schreiben sind Varianten gesprochener und geschriebener Sprache. Ihre gemeinsame Grundlage ist das Sprachsystem mit seinem Lautinventar und den jeweils sprachspezifischen Regeln zur Kombination von Lauten, Wörtern und Sätzen. Ohne Lautsystem, Wortschatz oder Grammatik wäre gesprochene und geschriebene Sprache nicht verständlich. Die häufigsten Sprachstörungen bei Kindern sind Artikulationsstörungen. Hier können Kinder Laute nicht richtig bilden bzw. in Wörtern nicht richtig verwenden. Wenn neben der Lautbildung weitere Sprachfähigkeiten wie der Satzbau, der Wortschatz und/oder das Sprachverstehen gestört sind, spricht man von Sprachentwicklungsstörungen. Spricht ein Kind nicht flüssig, hat Blockaden beim Sprechen oder wiederholt Wörter oder Wortteile, kann eine Redeflussstörung vorliegen.

Der Tag der Logopädie steht unter dem Motto: „Sprechen, Lesen, Schreiben - spielerisch lernen“. Foto: Deutscher Bundesverband für Logopädie / Jan Tepass

Beeinträchtigungen und Verzögerungen in der sprachlichen Entwicklung und in der Wahrnehmung sollten kinderärztlich abgeklärt werden, so dass ggf. eine logopädische und/oder ergotherapeutische Therapie eingeleitet werden kann.

mazda ServicePartner
AUTOHAUS OTTERSTEDDE
Arnsberg-Neheim, 02932/700880
www.autohaus-otterstedde.de

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 im Überblick.

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. 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. 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 die Kompaktklasse ferner 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.

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

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.

Noch 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. Weitere SUV: der Toyota RAV4, die Mini-Crossover Chevrolet Trax und Peugeot 2008, die Lang-version des Range Rover und der neue Jeep Cherokee.

Frühling für Autos

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.

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. Aber 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. Die zweite Baustelle: der Innen- und Kofferraum. Gegen den Muff unter Teppi-

Fortsetzung nächste Seite

Anzeige

„Exclusive-mobile.eu“: Auf der Überholspur

Eine gute Adresse und mehr als ein Geheimtipp, wenn es um EU-Neufahrzeuge geht

„Wir werden in diesem Jahr über 1.000 Fahrzeuge absetzen, sind ein fairer und leistungsstarker Dienstleister, bieten optimalen Service“, sind Karolina Kowacz, Michael Ewers und Ramazan Akcay überzeugt, die seit 2007 „exclusive-mobile.eu“ in Wickede zu einem ganz besonderen Geheimtipp entwickelt haben, wenn es um Preis-Leistung und Top-Qualität geht.

„exclusive-mobile.eu“ steht für EU-Neufahrzeuge, Gebrauchtwagen, Jahreswagen und den Ankauf aller Marken. Im Neuwagenbereich hat sich das Team auf die Marken Audi, VW, BMW, Nissan, Skoda, Ford, Fiat, Renault und Dacia spezialisiert. Etwa 100 Fahrzeuge werden ständig vor Ort präsentiert. Möglich ist der spontane Kauf aus der Ausstellungshalle heraus. „Wir sind aber auch so gut vernetzt, dass Sonderwünsche schnell umgesetzt werden können, individuelle Wünsche zu Ausstattung, Farbe, Motorisierung werden ganz kurzfristig realisiert.“

Vorauszahlung dafür ist nicht erforderlich, Zahlung bei Übergabe oder nach Vereinbarung. Mit der Auto Europa Bank, einer Zweig-Niederlassung der Volkswagen Bank GmbH in Braunschweig, ist ein solider Partner an Bord.

Karolina Kowacz empfiehlt einen Blick in die aktuelle Internetpräsenz www.exclusive-mobile.eu: „Da wird unsere Bandbreite deutlich, die immer Überraschungen bereithält. Und die sollten Grundlage für ein Telefonat oder einen Besuch in Wickede sein“.

„exclusive-mobile.de“ bietet Finanzierung und Leasing, Gebrauchtwagen-Inzahlungnahme und Ankauf auch ohne Verkauf eines neuen Modells, Zusatzwünsche, wie Werkstatt-Service, Reifenservice und Umbauarbeiten werden über den Meister-Betrieb „Autofit Thurau“ in der Nachbarschaft abgewickelt.

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

Fortsetzung

chen 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.

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.

mazda ServicePartner
AUTOHAUS OTTERSTEDDE
Arnsberg-Neheim, 02932/700890
www.autohaus-otterstedde.de

WILLI FILIPAIA WF KFZ-Meisterbetrieb
• Reparaturen aller Fabrikate
• Karosserie Instandsetzung
• Haupt- und Abgasuntersuchung
• Motordiagnose
• Ersatzteile und Zubehör
• u.v.m.
BOSCH Service
Olakenweg 32 • Werl • Telefon 0 29 22 / 86 03 55

Oliver Hellmich
KFZ-Meisterbetrieb
Oliver Hellmich
Hammerstraße 25 • Werl
Tel: 02922-912737
Fax 02922-912783
oliver.hellmich@web.de
Jetzt neu bei uns: KLIMAANLAGEN-SERVICE
• KFZ-Reparaturen
• ASU
• TÜV
• REIFEN
• Zubehör
• Ersatzteile
Frohe Ostern!

Holztechnik Langer
Florian Langer
Tiggesloh 12
59457 Werl
Telefon: 0 29 22 - 8 39 19
Mobil: 0160 - 93 06 90 82
E-Mail: flo-langer@web.de
• Holzarbeiten,
• Fußböden,
• Decken,
• Türen,
• Rollladen
und vieles mehr ...
www.holztechnik-langer.de

"Ihr Malerbetrieb"
kümpel + hellmeister
59457 Werl • Büdericher Straße 5 • Tel. 02922/3272
59469 Ense-Höingen • Österweg 1 • Tel. 02938/1261
e-mail: kh.malerbetrieb@web.de
"Frohe Ostern"
Energie sparen Wärmedämmputz!
• Maler- und Tapezierarbeiten
• Bodenbelagsarbeiten
• Kunststoffputze
• Fassadengestaltung
• Wärmedämmung
• Betonsanierung/Industrieanstriche

Bau- und Möbeltischlerei
Klopries
Türen
Restauration
Innenausbau
Maßanfertigung
Massivholzmöbel
Neuwerk 8
59457 Werl
Tel. 0 29 22-87 81 817
Fax 0 29 22-87 81 818
info@tischlerei-klopries.de

Glaserei Köhler
Verglasungen aller Art
Notverglasung
Glaserei KÖHLER
Taubenpöthen 2
59457 Werl
☎ (0 29 22) 77 99
Fax (0 29 22) 8 29 13

ULRICH DISTELHOFF
Heizung - Sanitär - Lüftung - Bauklempnerei
Kirchnerstraße 7 - 59457 Werl-Büderich
ulrich.distelhoff@unitybox.de
Mobil 0 171 724 70 82
Telefon (0 29 22) 8 46 11 Telefax 8 23 78

Fenster · Türen · Wintergärten
aus Aluminium
Herstellung und Einbau durch Ihren Fachbetrieb
schröter + fabian GmbH
LEICHTMETALLBAU
LEICHTMETALLBAU • WINTERGÄRTEN
MARKISEN • FENSTER • TÜREN
Otto-Brenner-Str. 8 • 59067 Hamm • Tel. 02381 / 44 55 61

Die nächste Generation zieht ein

Sanierung bringt den Altbau 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.

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

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.

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 geworfen werden. Nicht immer muss sie komplett ausgetauscht werden, um den Energieverbrauch zu drosseln. Mehrere kleinere Maßnahmen, wie der Austausch der Thermostate, können schon für eine spürbare Entlastung sorgen. Die Elektroinstallationen in Altgebäuden 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.

Fortsetzung nächste Seite

BIEWER WERL
MALERMEISTER
Wohnraum- und Fassadengestaltung
Es wird Frühling:
Wir sorgen für Tapetenwechsel!
Kaiserin-Gisela-Straße 3
59457 Werl • 02922/3391

Wir machen mehr als Malen!
Fachbetrieb
Fehr-Hoberg
TAPETEN · FARBEN · BODENBELÄGE
Liebfrauenstr. 5 · Werl · 02922/3753

Neue Energien
Bonnekoh
Mayer Elektro
Wärmepumpen
Elektroinstallation
Fotovoltaikanlagen
STIEBEL ELTRON
Technik zum Wohlfühlen
Inhaber: Meinolf Bonnekoh
Bruchstraße 2a
59457 Werl-Westönnen
Tel. 02922 3541
www.mayerelektro.de
info@mayerelektro.de

Heizung
Lüftung
Sanitär
Bernd Hovenjürgen
Mobil: 01 72 - 2 30 17 60
Tel.: 0 23 84 - 92 03 05
Fax: 0 23 84 - 92 03 06
Flurstraße 9
59514 Welver-Dinker
e-mail: B.Hovenjuergen@t-online.de

biermann+heuer
seit 1962
...Ihr zuverlässiger Partner
Vereinbaren Sie doch einfach einen „Vor-Ort"-Termin oder besuchen Sie unsere Ausstellung nach Terminabsprache
KUNSTSTOFF-FENSTER
maßgefertigt nach Ihren Wünschen
VEKA
Fenster • Aluminium Haustüren • Rolladen • Fensterbänke
Insektenschutz • Sonnenschutz • E-Antriebe • Haus-Sicherheit
Prozessionsweg 4 · 59457 Werl Büderich · Tel 02922-870 31-0 · Fax 02922-1347
www.biermannundheuer.de · info@biermannundheuer.de

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

Fortsetzung

Folge kann Schimmelbildung sein. Nach und nach wird die Wand durchnässt und zusammen mit Wärme bietet Feuchtigkeit den Nährboden für Schimmel. Schimmelpilze können schwere Gesundheitsstörungen auslösen. 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 unkontrolliert verschiedene Produkte zur Schimmelentfernung eingesetzt werden. Denn viele dieser Mittel können 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.

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)

Henze - Haustechnik
Frohe Ostern!
HEIZUNG SOLAR SANITÄR KLIMA
Meisterbetrieb
Wartung – Reparatur – Kundendienst - Notdienst
59457 – Werl Tel: 0 29 22 / 28 54

Wer jetzt investiert - wird langfristig sparen!
Andreas KRÄMER
Sanitär- und Heizungstechnik
59457 Werl • Herrensberger Weg2
Telefon: 0 29 22/87 00 65
Fax: 0 29 22/87 08 63
Mobil: 0175/2 44 67 42

WAINDZOCH
Bernd Waindzoch
Hammer Straße 114
59457 Werl
Telefon 0 29 22 / 86 16 84
Telefax 0 29 22 / 87 74 64
Mobil 0160 / 351 382 7
Bau + Möbelschreinerei
Innenausbau
Trocken + Akustikbau
Umbau + Renovierungsarbeiten
Holz + Metallzäune
Meisterbetrieb
www.innenbau-waindzoch.de

METH
Am Weinberg 5
59755 Arnsberg
Tel. 02932-7460
www.meth-infrarot.de
Wasserschadenortung
Gebäudetrocknung
Erkennung und Bewertung von Schimmelpilzbelastung, Sachverständiger (TÜV)

K. Schleimer
Haustüren • Fenster
Einbauküchen
59469 ENSE-HÖINGEN
Zum Hohlberg 10
Telefon 0 29 38 - 43 88
www.schleimer-ense.de

Nasse Wände? Feuchte Keller? Schimmelpilzbefall?
70.000 erfolgreiche Sanierungen in der ISOTEC-Gruppe. Wir gehen systematisch vor - von der Analyse bis zur Sanierung. Für ein gesundes Wohnklima und die Wertsteigerung Ihrer Immobilie.
Rufen Sie uns an. Wir helfen gerne weiter!
ISOTEC-Fachbetrieb Abdichtungstechnik Pläsken
Tel. 02938-979203
oder www.isotec.de
ISOTEC®
... macht Ihr Haus trocken!

Feuchte Keller, Nasse Wände, Schimmel? Wir legen Häuser trocken! Mit Garantie!
Frank Schmidt
Bauservice GmbH
Beratung + Feuchtigkeitsanalyse!
Sanierung und Dichtheitsprüfung von Grundstücksentwässerungsleitungen
Ense, Tel. 02938/485467
E-Mail:innenausbau@gmx.de
Sachverständiger
Vermietung von Trockengeräten

Schrill, bunt, Familie Malente

In der Stadthalle wird das Bruttosozialprodukt gesteigert

Ja, ja, ja jetzt wird wieder in die Hände gespuckt, denn Familie Malente drückt den Rückspulknopf und nimmt Sie mit in eine nahe, ferne, fremde sehr bekannte Zeit: in die Wahnsinns 80er! Wer in diese Galaxien mitreisen will, sollte sich den 7. März vormerken: Dann kommt „Familie Malente“ in die Werler Stadthalle.

Foto: Stephan Pflug

Damals, als Kassetten- und Videorekorder als Nonplusultra galten, Schulterpolster, Karottenjeans und Bundfaltenhosen noch nicht peinlich waren, als Dallas und Denver, Lindenstraße und Schwarzwaldklinik in der Glotze liefen und bei der Aerobic auf dem Walkman die Hits von Nena, Modern Talking und Madonna zu hören waren, da steigerten wir das Bruttosozialprodukt! Schnallen Sie sich die Rollerskates unter, und reiten Sie in neonbunten, grellen Farben mit, auf einer neuen „Deutschen Welle“. Wo? Da-Da-Da!... in der neuen Spaß-Show von Familie Malente mit unglaublichen Frisuren, schrill- bunten Kostümen und jeder Menge Musik von NDW über Schlager bis zu Pop und Punk! Mit Peter und Vico Malente, sowie Nicole Seeger und Anne Reuter.

Wickede den Marsch blasen

Musikkorps der Bundeswehr im Bürgerhaus

Die Ruhrgemeinde bekommt einmal mehr den Marsch geblasen: Mit dem Musikkorps der Bundeswehr konnte die St.-Johannes-Bruderschaft das wohl renommierteste Orchester der Streitkräfte für einen Konzertabend im Bürgerhaus gewinnen. Anlass ist das alljährliche Benefizkonzert. Der Vorhang hebt sich am Donnerstag, 7. März, um 19.30 Uhr. Erwartet werden dazu 60 Musiker. Unterstützt werden damit der Förderverein des St.-Josef-Hauses sowie die Jugendarbeit der sporttreibenden Vereine.

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

www.fkwverlag.com

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

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

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