

Februar 2022 | Ausgabe 89

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



FOTO: UNSPLASH

*Die Welt gehört dem,
der sie genießt*

Zum Mitmachen. Kostenlos mitnehmen!

MONAT FEBRUAR



Den Monat ohne Konfetti genießen

Liebe Leserinnen und Leser,

so langsam werden die Tage wieder länger. Vielleicht fällt es nicht immer ganz so deutlich auf. Aber seit der Wintersonnenwende scheint die Sonne für uns an jedem Tag ungefähr 3 Minuten länger. Oder besser gesagt: haben wir jeden Tag wieder 3 Minuten mehr vom Tageslicht. Es gibt also wieder mehr Licht und endlich das gute Gefühl: Es tut sich was. Hoffnung, Perspektive. Gibt es das auch für die allgegenwärtige Pandemie? In gewisser Weise, ja – trotz des ganzen Impfchaos und der Unsicherheit mit den neuen Virus-Varianten. Auch wenn das närrische Treiben in diesem Jahr erneut der Corona-Situation

weichen muss, kommt ganz sicher auch wieder Licht in unseren Alltag!

Es gibt eben auch die helle Seite: Gemeinsinn, Verantwortungsgefühl und die Bereitschaft, sich für andere und das gemeinsame Ziel einzuschränken. Wenn auch für den Februar sämtliche Veranstaltungen gestrichen sind, bleibt doch eine Sache – der Valentinstag. Den können Sie ganz coronakonform wunderbar genießen! Nehmen Sie den Valentinstag doch mal zum Anlass, die Liebe aufzufrischen.

Etwas „aufgefrischt“ ist auch das ehemalige Fitnessstudio Powerloft, aus dem jetzt das Fitness- & Gesundheitszentrum 4you wurde. In einem vollkommen neuen Gewand präsentiert sich das

Die Welt gehört dem,
der sie genießt.
Giacomo Leopardi



4you Familienunternehmen aus Warendorf und Versmold der fitnessbegeisterten Familie Lissewski. Wir wünschen der Familie Lissewski einen guten Start! Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 4 und 5.

Unsere Füße sind das Fundament, auf dem wir gehen und stehen – genau das ist vielen manchmal gar nicht bewusst. Das Sanitätshaus Jaspert & Kuhlmann verdeutlicht uns das auf den Seiten 16 und 17 mit vielen Infos. Ein hohes Maß an Präzision und modernes Handwerkverständnis sind hier eine Selbstverständlichkeit.

Das und vieles mehr erwartet Sie in unserer Februar Ausgabe.

Und wenn Sie dann noch der Hunger überrascht, sollten Sie auf jeden Fall das Rezept unserer neuen Grafikedesignerin Monika Paul auf der Seite 21 ausprobieren. Seit dem 1. Januar ist Monika in unserem Team. Sie hat Lisa Kirsch abgelöst, da Lisa einen weiteren beruflichen Weg eingeschlagen hat. Wir wünschen Lisa viel Erfolg und begrüßen Monika herzlich bei uns im Team!

Genießen Sie den Monat Februar auch ohne Luftschlangen, Konfetti und Co.

Ihnen fällt bestimmt etwas Nettes ein. In diesem Sinne: Machen Sie es sich schön!



Winterpreise.
Für Sommersonne.

Die Beste unter der Sonne. Für den schönsten Schatten der Welt.
markilux Designmarkisen jetzt zum Aktionspreis.

EUSTERGERLING
Rollladen • Markisen • Sonnenschutz

Spilbrinkstr. 1-5
59227 Ahlen
Telefon 02382-2611

www.eustergerling.de



Herzlichst, Ihre

Alexandra Wittke

Chefredakteurin
und das Team vom
stadtland magazin



GRAFIKEN DESIGNED BY FREEPIK

Moment mal bitte

Das Leben in vollen Zügen genießen

Innere Freiheit lässt uns wachsen
- Gedanken von Wolfram Opperbeck

Ein neues Jahr hat begonnen. Es macht uns frei, das Alte zu verlassen und sich dem Neuen, das uns erwartet, voll Vertrauen und Hoffnung zuzuwenden. Unsere Wege sind noch nicht abgeschritten. Es ist wie eine Landschaft, die im Neuschnee liegt. Wir sind frei, unsere ureigentliche Spur einzugraben. Dafür ist es nie zu spät. Was auch immer die Zukunft bringen mag.

Aber vor wichtigen Entscheidungen brauchen wir auch Mut. Wir haben nie die Garantie, dass unsere Entscheidung absolut richtig ist. Trotzdem müssen wir uns an Wegkreuzungen entscheiden.

Denn wir können nur einen Weg gehen, wenn wir weiterkommen möchten. Aber jeder Weg wird auch irgendwann zu einem Engpass führen, durch den wir hindurchmüssen, damit unser Leben weit werden kann. Nur unser ganz persönlicher Weg wird uns wachsen lassen und zum wahren Leben führen. Dazu brauchen wir aber auch den Engel des Mutes, der in den Entscheidungen des begonnenen Jahres uns zur Seite steht. Pater Anselm Grün weist dazu auch darauf hin, dass wir hier den Engel des Loslassens brauchen. Denn leider klammern sich viele viel zu oft an ihr eigenes Image, andere halten sich an ihren Gewohnheiten fest oder an ihrem Besitz, an ihrem Ruf, an ihrem Erfolg.

Wichtig ist aber etwas anderes: Die Kunst, sich loszulassen, sich dem Leben und wer es kann, sich auch Gott zu überlassen.

Denn wer sich seinem Engel überlässt, der wird frei von unnötigen Sorgen, mit denen sich gerade heute viele zermartern. Er wird frei von dem Kreisen um sich und seine Gesundheit, um seine Anerkennung und seinen Erfolg. Und wie sich viele vorgenommen haben, in der Fastenzeit auf eine Art des Fastens für die Gesundheit und äußere Form zu bauen, so kann der Verzicht auf andere Bereiche uns erst recht weiterbringen! Und nicht nur in der Fastenzeit sollten wir den Weg erkennen, der uns weiterführt und hineinführt in größere Freiheit und Weite und Liebe.

Egal in welchem Alter und zu welcher Zeit, wir sollten nie vergessen: Unser Leben liegt noch vor uns.

Und für die Zukunft sollte gelten: Niemals aufgeben, gerade in leidvollen Situationen, die schwer auszuhalten sind. Geduld haben heißt nicht, über alles hinwegzuschauen, was geändert werden kann. Geduld haben darf man auch mit sich selber und mit einer Situation, die nicht geändert werden kann und die eher heitere Gelassenheit erfordert. Und so möge der Engel

der Nüchternheit uns immer wieder helfen, die eigene Situation richtig einzuschätzen und die Dramatisierungen aufzugeben, mit denen wir oft unsere Lage übertreiben und stattdessen eher einen Weg suchen und entdecken, besser mit sich selbst und anderen umzugehen. Viel zu oft sind wir einfach betriebsblind und sehen alles nur von unserem Ärger und Verletzung oder Enttäuschung. Aber genau das verstellt uns das dann den Weg für mögliche Lösungen. Lasst uns deshalb lieber das Leben in Lust und guter Laune sehen. Denn wer mit Unlust durch den Tag geht, lässt sich auch von wunderschönen Erlebnissen wie zum Beispiel schon einem schönen Sonnenaufgang nicht von seiner verdrücklichen Stimmung befreien.

Lasst uns deshalb das Leben in vollen Zügen genießen, ganz im Augenblick zu sein, intensiv zu leben und uns an allem erfreuen, was uns Tag für Tag geschenkt wird und nicht an dem Gegenteil verzweifeln.

Sich selbst annehmen, das heißt: mich selbst nicht zu bewerten, sondern auf mich selbst mit einem freundlichen Auge zu schauen. Dankbar dafür zu sein wie ich bin...



Wohnmobilvermietung in Warendorf-Hoetmar

Jürgen Kötter & Ludger Wüller
Wohnmobilvermietung GbR



Holtrup 34 · Warendorf-Hoetmar · Telefon 0157-54 26 64 16
info@womo-warendorf.de · www.womo-warendorf.de

Der Sehnsucht entgegenfahren oder den funkelnden Sternen hinterher. Auf das weite Meer blicken oder vor atemberaubenden Bergkulissen Halt machen, in Stadtnähe bleiben oder das Land genießen – die eigenen vier Wände immer mit dabei.

Bei Fragen oder für weitere Infos sind wir gerne für Sie da: **0157-54 26 64 16**

Unsere Preise

Mietpreis ab 95,00 € / Tag

- saisonabhängig
- 250 Freikilometer je Miettag
- vollausgestattetes Grundfahrzeug mit Markise und SAT/TV sowie Campingtisch, vier Stühlen, Besteck und Geschirr

Servicepauschale 110,00 €

- Übergabe und Rücknahme des Wohnmobils
- Unterweisung für den Mieter
- 1 Füllung Gas, Wasser und Chemie

Kaution 1000,00 €

Neu in Sendenhorst

4YOU – MEHR ALS NUR FITNESS

In einem vollkommen neuen Gewand präsentiert sich das ehemalige Fitness-Studio Powerloft am Osttor in Sendenhorst als nun drittes Studio der 4you Kette.

Das 4you ist ein Familienunternehmen aus Warendorf und Versmold der fitnessbegeisterten Familie Lissewski. Bereits seit über 30 Jahren ist die Familie im Fitness-Sektor tätig. Die 4you Fitness- & Gesundheitsstudios werden mittlerweile in der 2. Generation geführt.

NEUE FITNESSGERÄTE, RENOVIERTE KURSÄUßERE UND VIELES MEHR!

Seit Ende des letzten Jahres gaben die Handwerker am Osttor so richtig Gas. Die Räumlichkeiten wurden von Grund auf saniert. Das gesundheitsorientierte Fitness-Studio glänzt in ansprechender Gestaltung mit moderner Geräteausstattung und durch innovative Cardio- und Kraftgeräte sowie mit einem abwechslungsreichen Kursprogramm. Um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen, unterstützt Sie das 10-köpfige 4you Team jederzeit gerne und kompetent.

Vielleicht möchten Sie aber auch in der Sauna mit Ruheraum vom Alltag abschalten oder in der Lounge ein wenig plaudern? Damit Sie dabei nicht auf dem „Trockenen“ sitzen, steht Ihnen eine Auswahl an diversen Getränken und Kaffeespezialitäten von höchster Qualität zur Verfügung.

„All die Fitness-Erfahrungen, die wir in den letzten Jahrzehnten sammeln konnten, sowie die Expertisen unserer ausgebildeten Trainer*innen und Therapeut*innen tragen dazu bei, dass unsere Mitglieder effektiv ihre Ziele erfüllen.“



↑ Das Team packt fleißig an

4YOU - BETREUUNGSKONZEPT

Sie erhalten nach einem ausführlichen Beratungsgespräch, in dem Ziele, gesundheitliche Einschränkungen und Erwartungen besprochen werden, einen individuell auf Sie abgestimmten Trainingsplan. Dieser wird anhand eines sportmedizinischen Gesundheitschecks erstellt. Der Plan ist auf die Bedürfnisse von Einsteiger*innen angepasst. Nach der Eingewöhnungszeit wird in einem zweiten Beratungsgespräch ein weiterführender Trainingsplan konzipiert. Hierfür werden Check-ups durchgeführt, Ihre Ziele neu formuliert, entsprechende Trainingspläne ausgearbeitet und individuelle Ernährungspläne erstellt.



„Wir legen großen Wert darauf, dass unsere Fitness- & Gesundheitsstudios immer auf dem aktuellen Stand sind. Deshalb investieren wir stetig in neues Equipment und in die Aus- und Weiterbildung unserer Trainer*innen, damit wir unseren Kund*innen das bestmögliche Erlebnis bieten können.“

Teilen Sie sich Ihre Zeit selber ein und trainieren Sie, wann Sie möchten. Die Geräte am Osttor stehen Ihnen 7 Tage die Woche in der Zeit von 05.00 Uhr bis 24.00 Uhr zur Verfügung. Vor allem für Eltern und Schichtarbeiter bedeuten diese Öffnungszeiten einen großen Vorteil. Eine gute Chance um jede Lücke, die sich im Tagesverlauf anbietet, für die eigene Gesundheit zu nutzen.



Nutzen Sie das Eröffnungsangebot und werden Sie eins von 200 Gründungsmitgliedern. Für die ersten sechs Monate zahlen Sie nur 19,90 € pro Monat. Vereinbaren Sie einfach kostenlos einen Beratungstermin.

Erweitert wird das Angebot von einer Praxis für Physiotherapie. Diese ist von den Krankenkassen zugelassen und führt die gängigen physiotherapeutischen Behandlungen auf ärztlicher Verordnung wie auch privat durch. Das Team nimmt regelmäßig an internen und externen Fortbildungsmaßnahmen teil, um Sie als Patient*innen und Kund*innen optimal zu versorgen.

PHYSIOTHERAPEUT (M/W/D)

„Sie haben erfolgreich die Ausbildung abgeschlossen und lieben es, Menschen dabei zu helfen, wieder gesund zu werden? Zusätzlich wünschen Sie sich eine angenehme Arbeitsatmosphäre in einem freundlichen und motivierten Team? Dann sind Sie bei uns richtig! Wir freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!“

**PREMIUM FITNESS
ZUM DISCOUNTPREIS**

Jetzt auch in Sendenhorst

4
for you

FITNESS- & GESUNDHEITZENTRUM

NEUERÖFFNUNG IM FEBRUAR 22

Jetzt schon Gründungsmitglied werden und sparen

Nur für die ersten 200 Mitglieder
19,90 €*
monatlich

*für die ersten 6 Monate

Osttor 21, 48324 Sendenhorst Tel. 02526 9392888 www.4you-sendenhorst.de

SH HAVERKAMP GMBH IN SENDENHORST

Ihr Spezialist für Heizung & Rohrreinigung

MIT DEM BEGINN DES NEUEN JAHRES ÜBERNAHM STEFAN HAVERKAMP DEN ELTERLICHEN BETRIEB AN DER DIESELSTRASSE. DIE FIRMA HAVERKAMP IST SEIT VIELEN JAHREN EIN BEGRIFF, WENN ES UM EINEN ZUVERLÄSSIGEN ANSPRECHPARTNER BEZÜGLICH HEIZUNG, SANITÄR UND ROHRREINIGUNG GEHT. LUDGER HAVERKAMP GRÜNDETE DEN BETRIEB IM JAHR 1984. ALS NACHFOLGER FIRMIERTE STEFAN HAVERKAMP NUN UM UND IST MIT SEINEM BETRIEB, DER SH HAVERKAMP GMBH, IM BEREICH HEIZUNG UND ROHRREINIGUNG IHR KOMPETENTER ANSPRECHPARTNER VOR ORT. ER ABSOLVIERTE SEINE AUSBILDUNG 2011 ALS ANLAGEN-MECHANIKER FÜR SANITÄR UND HEIZUNGSANLAGEN. NACH SEINER ABGESCHLOSSENEN MEISTERPRÜFUNG STIEG ER DANN BEREITS 2016 IN DEN ELTERLICHEN BETRIEB EIN. NUN FÜHRT DER 27-JÄHRIGE SENDENHORSTER DAS SECHSKÖPFIGE HAVERKAMP-TEAM AN.

Moderne Heizsysteme – heute schon an morgen denken

Behaglich geheizte Räume und warmes Wasser sind die Grundvoraussetzungen modernen Wohnkomforts. SH Haverkamp zeigt Ihnen auf, welche Heizsysteme in einem Neubau oder als alternative Heizung zu alten Kesseln Ihren Bedürfnissen entsprechen können

“

Wir sind immer auf dem neuesten Stand der Technik und setzen auf innovative und zukunftsweisende Möglichkeiten. Dabei verwirklichen wir die unterschiedlichen Projekte unserer Kundinnen und Kunden stets unter dem Blickwinkel der Nachhaltigkeit.



Über die Heizförderung 2022 haben Sie als Hausbesitzer*innen die Möglichkeit, durch den Einsatz erneuerbarer Energieträger und den Austausch von alten Heizungen bis zu 50 Prozent der förderfähigen Kosten zurückerstattet zu bekommen.

Bei Fragen, welche Möglichkeiten es für Ihr Eigenheim gibt, wenden Sie sich gern an Stefan Haverkamp. Als Experte steht er Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin und informieren Sie sich über energieeffiziente Heizungstechnik und aktuelle Produkte für zukunftsweisendes Heizen.

Wartung der Heizanlagen – mit einem Wartungsvertrag auf der sicheren Seite

Die Wartung Ihrer Heizungsanlage sollte einmal jährlich durchgeführt werden, damit Sie auch langfristig störungsfrei und energiesparend heizen können.

Die SH Haverkamp GmbH bietet Ihnen dazu Wartungsverträge an, die eine kontinuierliche Betreuung sicherstellen.

Zur Wartung der Heizungsanlage gehört:

- die Überprüfung und Reinigung sämtlicher Systemkomponenten der Heizung
- die Wartung von Brenner, Kessel und Speicher
- die Überprüfung und Funktions-/Systemkontrolle von Druckausdehnungsgefäßen, Sicherheitsarmaturen etc. sowie
- das Auswechseln von Verschleißteilen.

Video-Kanal-Untersuchung

Abwasserleitungen müssen zur Funktionserhaltung regelmäßig untersucht werden.

Mit einer Video-Untersuchung lassen sich natürlich auch eventuelle Schäden oder Verstopfungen feststellen, die sonst unbemerkt geblieben wären. Der Einsatz einer Kamera ist aus der modernen Kanalreinigung und -sanierung nicht mehr wegzudenken. Stefan Haverkamp setzt seit neuestem auf den Einsatz einer hochmodernen Schwenkkamera. Hiermit besteht die Möglichkeit, entgegen der Fließrichtung den Kanal zu untersuchen. Zudem werden mit dieser Kamera auch Stellen erreicht, die vorher nicht einsehbar waren.

Das eingesetzte Kamerasystem ermöglicht zudem die Digitalisierung und Aufzeichnung der Daten wie DVDs, Fotodokumentationen, grafische Darstellungen oder Untersuchungsprotokolle.

“

Natürlich können wir die Daten für die spätere Auswertung auch auf einem Datenträger festhalten.

”



↑Team Haverkamp



Wir sind für Sie da!

Dieselstraße 10, 48324 Sendenhorst Tel. 02526 755 info@sh-haverkamp.de

Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde



RV Sendenhorst Volti – Team II – Voltigieren: Sport, der Spaß macht!

Voltigieren ist immer noch eine der weniger bekannten Formen des Reitsports. Voltigierer sind wahre Artisten auf dem Pferderücken. Scheinbar mühelos vollführen sie akrobatische Übungen auf dem gleichmäßig galoppierenden Pferd. Was steckt hinter dieser herausfordernden Disziplin?

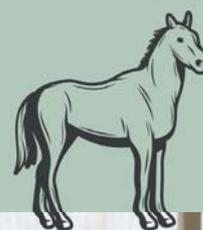
Beim Voltigieren wird das Pferd durch den Longenführer „gelenkt“ und in der richtigen Gangart gehalten. Dabei bewegt sich das Pferd an einer langen Leine, der Longe, im Kreis. Bei den Anfängern hauptsächlich im Schritt und bei den Fortgeschrittenen vermehrt im Galopp. Und während das Pferd sich bewegt, laufen die Voltigierer an und springen aufs Pferd, je nach Leistungsstand mit oder ohne Hilfe. Auf dem Pferd werden dann verschiedene Übungen geturnt. Bei Turnieren werden von jedem Voltigierer Pflichtübungen gefordert, die abhängig von der Leistungsklasse unterschiedlich schwierig sind. Außerdem wird eine Kür geturnt, in der bis zu drei Voltigierer gleichzeitig auf dem Pferd sind und die frei gestaltet wird.

Das Team II des Sendenhorster Reitvereins, bestehend aus voltigierbegeisterten Mädchen im Alter von 9 bis 17 Jahren, startet in der Leistungsklasse A. Voltigiert wird auf dem Pferd Mogli, das wohl wichtigste Teammitglied. Trainiert wird das Team von Kim Brechtenkamp und Sandra Pollmeier.

„Wir trainieren immer mittwochs in der Zeit von 17.30 - 19.30 Uhr und samstags in der Zeit von 10.30 - 12.30 Uhr auf dem Pferd sowie zusätzlich noch in der Turnhalle oder auf dem Movie (ein galoppierendes Holzpferd). Zuschauerinnen und Zuschauer sind immer herzlich willkommen.“

„Unser großes Ziel für das Jahr 2022 ist es, in die Leistungsklasse L aufzusteigen und die Qualifikationsturniere für den „Fünf-Länder-Vergleichswettkampf“, zu bestreiten, um dann vielleicht für Westfalen dort zu starten. Dafür trainieren wir fleißig Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Ausdruckstraining, Turnen, Techniktraining für die Pflicht und unsere Kür zum Thema Aschenputtel.“

Die Teilnahme an Turnieren gehört für die Sendenhorster Voltigierer zur Tagesordnung. Auf einem Wettkampf muss jeder Volti die Pflicht turnen und seinen Teil der Gruppenkür. Der Spaß kommt trotz des Wettbewerbs aber natürlich auch nie zu kurz.





Das Turnier startet nicht erst mit Beginn des Turniers, denn am Vortag muss schon einiges geregelt werden. Dazu gehören beispielsweise das Einflechten des Pferdes, Hänger packen oder die Vorbereitung der Voltiausrüstung für das Turnier. Auch am Turniertag selber kann man nicht einfach direkt loslegen. Wichtig ist vor allem das gemeinsame Aufwärmen. Die Prüfung fängt dann damit an, dass die Gruppe im Takt zu einer Musik einläuft und sich vor den Richtern verbeugt. Danach läuft die Gruppe weiter und stellt sich am Rand des Voltzirkels auf. Wenn das Pferd ein paar Runden getrabt ist, kann es mit dem Voltigieren auf dem Pferd losgehen. In der Pflicht zeigen alle Voltigierer aus einer Gruppe der Reihe nach eine bestimmte Abfolge von Pflichtübungen auf dem Pferd. Während der Kür tumt die Gruppe dann zu einem selbst gewählten und gestalteten Thema.



Wer neugierig geworden ist und sich – nach Meinung der Akteure – für den besten Sport der Welt interessiert, kann gerne während der Trainingszeiten vorbeischaun und weitere Informationen erhalten. Zudem gibt es auf der Internetseite des Reitvereins <https://www.rv-sendenhorst.de> stets neue und interessante Informationen über den Sport



GRAFIKEN: DESIGNED BY MARCOVECTOR



Christian Perrone
Meisterbetrieb für
Fliesen & Naturstein

mit Ausstellung

Am Mergelberg 15 • 48324 Sendenhorst
Tel. 0 25 26 / 951 829 • Fax 0 25 26 / 937 554 • Mobil +49 172 / 280 37 04
ch.perrone@t-online.de • www.naturstein-ch-perrone.de



Stein: Azul Macaubas

**BARRIEREFREI BAUEN
– SORGENFREI LEBEN**

Bodengleiche Duschböden sehen nicht nur modern aus, sondern ermöglichen Ihnen auch jederzeit den mühelosen Einstieg in die Dusche.

ANZEIGE

Winterblues oder Depression?

Gerade in der dunklen Jahreszeit leiden viele Menschen unter einer melancholischen Stimmung, können nicht so recht Freude empfinden und sind antriebslos. Die Tage sind kurz, häufig fehlt die Sonne ganz. Draußen ist es grau und regnerisch, sodass es manche überhaupt nicht mehr vor die Tür zieht.

Dazu kommt, dass wir schon den zweiten Winter unter Corona-Bedingungen durchmachen, weswegen auch noch die sozialen Kontakte weitgehend wegfallen und die sportliche Betätigung im Verein allenfalls eingeschränkt möglich ist. Viele Menschen plagen auch Ängste, seien es unbestimmte Befürchtungen, wie sich das Leben unter der Pandemie und den ganzen anderen Konflikten auf der Welt entwickelt. Andere haben ganz konkrete Sorgen, weil sie in der Gastronomie oder Unterhaltungsbranche um ihre Existenz bangen müssen. Es kommt dann dazu, dass sich Angst, Niedergeschlagenheit und Antriebsarmut im Kreis drehen und gegenseitig verstärken.

Im Falle dieser saisonalen depressiven Verstimmung hören die Symptome auf, sobald der Frühling mit Wärme, Licht und Leben das Signal aussendet, dass es wieder aufwärts geht.

Die Lust, wieder etwas mit sich anzufangen, kommt zurück und die gesteigerte Aktivität sorgt für Zufriedenheit und gute Laune. Auch das sind psychische Faktoren, die sich untereinander beeinflussen, aber eben im positiven Sinne. Die Depression ist ein weitverbreitetes Krank-

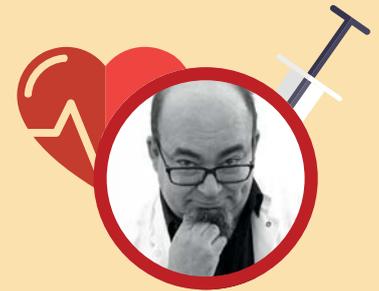
heitsbild und eine chronische Krankheit, das heißt, sie neigt dazu, wiederkommen. Sie hat nichts mit „Verrücktsein“ oder geistiger Schwäche zu tun. Etwa 8% der Menschen haben eine behandlungsbedürftige Depression. Im Laufe des Lebens betrifft es jeden fünften. Bei manchen ist es eine reaktive Depression als Folge von z.B. Trauer. Die meisten depressiven Störungen hingegen sind endogen, kommen also „von innen“ und haben keine von außen erkennbare Ursache.

Es kommt zu einem Mangel an den Botenstoffen im Nervensystem, welche das Gefühl von Glück, Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

Der Verlauf ist typischerweise episodisch, mit unterschiedlich langen schlechteren und besseren Phasen. Letztere können sogar ins Gegenteil umschlagen und zeigen sich als sogenannte Manie.

Die Ursache hierfür ist noch weitgehend unklar. Sicher gibt es eine genetische Komponente, denn das wiederholte Auftreten innerhalb der Familie ist häufig. Die Stresshormonachse Hypothalamus-Hypophyse-Nebennieren ist in ihrer Funktion beeinträchtigt, sodass anregende Hormone vermindert gebildet werden oder den Zielort nicht erreichen. In neuerer Zeit gibt es auch die Erkenntnis, dass offenbar das Mikrobiom, also unsere Darmflora, eine entscheidende Funktion einnimmt.

Die Betroffenen leiden unter dem Teufelskreis aus Antriebslosigkeit, gedrückter Stimmung und dem fehlenden Gefühl von Glück und Freude. Hinzu kommen häufig unbestimmte Ängste, Konzentrationsschwierigkeiten, Minderwertigkeitsgefühle und Schlafstörungen (typischerwei-



se frühes Erwachen). Die Unfähigkeit, allein aus dieser Situation herauszukommen, führt zu einer Lebensunlust. Irgendwann entstehen aus der Resignation heraus Gedanken, die den Sinn des Lebens an sich betreffen. Obwohl von außen betrachtet alles in Ordnung scheint mit Job, Freunden und Familie, können schwer depressive dem Leben nichts mehr abgewinnen. Sie ziehen sich zurück und grübeln. Eigentlich harmlose Anforderungen des Alltags türmen sich zu einem riesigen Berg auf, der durch das ständige Gedankenkreisen immer unbezwingbarer erscheint.

Die Depression ist längst kein Tabuthema mehr. Wenn sie bei sich oder Angehörigen Symptome bemerken, sprechen sie darüber!

Die Erkrankung ist in den allermeisten Fällen gut behandelbar. Neben einer medikamentösen Therapie gehören stabilisierende Gespräche zum Konzept. Enorm wichtig ist es auch, wieder in Bewegung zu kommen. Sport tut auch der Seele ausgesprochen gut!

Bleiben Sie auch in schweren Zeiten gesund,
Ihr Domingos Schrader
Facharzt für Allgemeinmedizin
und HNO




HAUSARZTPRAXIS D. SCHRADER

Facharzt für Allgemeinmedizin & HNO

Ernährungsmediziner DAEM/DGEM

Vitalfeldtherapie

WIR SIND FÜR SIE DA!
Wir bitten Sie
dringend um telefonische
Vorankündigung!

www.hausarzt-schrader.de





facebook

Finden Sie uns auf

Telefon: 02506-1264

Münsterstraße 9
48167 MÜNSTER



Gedanken von Conny Hallmann

GENDERSTERNCHEN VERURSACHT SPRACHSTAU

Erwartet man auch von mir
das Gendern,
muss ich nun meinen Schreibstil
ändern?

Soll nun das Gendersternchen
klitzeklein
die geschlechtergerechte
Lösung sein?

Ich, nicht genderneutral erzogen.
Mädchen-Haushalt, das war Pflicht.
Und so wie ich es heute sehe,
geschadet hat es mir wohl nicht.

Auch bin ich in keinster Weise
ignorant,
sprachentwicklungstechnisch
ziemlich tolerant.

Ich rede viel und ziemlich gern,
doch bei Anwendung
vom Genderstern
würde ich mich noch mehr hetzen,
müsste ich diese Püschchen setzen.

Außerdem hab ich das Alter,
wo sich der Faden oft verliert.
Und mein Sprachfindungsverwalter
wäre völlig irritiert.

**Gerade hat es angefangen zu schneien, bauen wir jetzt
einen Schneemann/-frau oder divers?**

Gestern verbrannte ich meine
Zungenspitze
an einer viel zu heißen Pizze,
kurzfristig dachte ich mir dann,
so fühlt sich verbales Gendern an.

Liebe stadtland magazin
Leser*innen,
hab versucht dem * etwas
abzugewinnen,
doch wie ich es auch strecke,
ziehe, falte,
ich denk, ich bleib einfach die Alte.

*Herzlich eure
nicht genderversierte
Conny Hallmann*



Tagespflege Akticom GmbH

Gemeinsam statt einsam - sich wie zu Hause fühlen



Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ kommen in der Tagespflege Akticom Menschen zusammen, um Gemeinschaft zu erleben und gleichzeitig professionelle Betreuung zu erfahren. Das Ziel ist es, die Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit der älteren, pflegebedürftigen und demenziell erkrankten Menschen so lange wie möglich zu erhalten.

Die Räumlichkeiten, die in einer ruhigen Wohnlage in Münster-Angelmodde liegen, sind mit viel Liebe zum Detail eingerichtet und voll und ganz auf die Bedürfnisse der Gäste zugeschnitten.

Großen Wert, legen die Verantwortlichen auf Gemeinsamkeit. So werden die Mahlzeiten in der großzügig angelegten Küche stets zusammen frisch zubereitet. Beim Kochen und Backen werden sehr gerne die Ideen und Anregungen der Gäste berücksichtigt.

Nach einer sehr langen Zeit darf die Tagespflege

Akticom nun wieder voll belegt werden. In dem 260 qm großen Einfamilienhaus können 14 Gäste von montags bis freitags einen aktiven Tag in Gemeinschaft genießen. Hierbei lädt vor allem der freundliche Gemeinschaftsbereich mit dem großen Panoramafenster und Kaminfeuer im Winter sowie die großzügige Sonnenterrasse im

“

Unsere Pflegefachkräfte kümmern sich um Ihr Wohlbefinden und die Erhaltung Ihrer Gesundheit und Mobilität.





Garten zum Verweilen ein.

Auch als Entlastung für Angehörige oder für eine 24-Stunden-Betreuung eignet sich das Angebot der Tagespflege hervorragend. Für weitere Fragen steht Ihnen das Team der Tagespflege Akticom unter der Telefonnummer 02506 3007557 gerne zur Verfügung.



„Ein kostenfreier Schnuppertag ermöglicht Ihnen, unsere Tagespflege kennenzulernen.“

“

Unser erarbeitetes Hygienekonzept ermöglicht unseren Gästen, einen schönen und erfüllten Tag in der Tagespflege zu verbringen. Sie erwartet ein liebevoller und wertschätzender Umgang in einer sehr familiären Atmosphäre.

*Wir therapieren nicht
- wir bieten einen
erfüllten Alltag.*



Sich wie Zuhause fühlen!

- gemütliches Einfamilienhaus auf 260 qm
- Sonnenterrasse mit Garten
- täglich frisch gekochtes Essen
- offene Küche für gemeinsame hauswirtschaftliche Tätigkeiten
- großer Essbereich mit angrenzender Kaminecke
- Ruheräume
- zusätzlicher Raum für Betreuungsmöglichkeiten
- ein super nettes Team

**Kostenloser
Schnuppertag**

Ein Tag in unserer Tagespflege ist wie ein Besuch bei den Nachbarn.



- die Alternative zum
Heimaufenthalt

Tagespflege Akticom GmbH

Twenhöfenweg 18, 48167 Münster
02 506 / 300 75 57
info@tagespflege-akticom.de

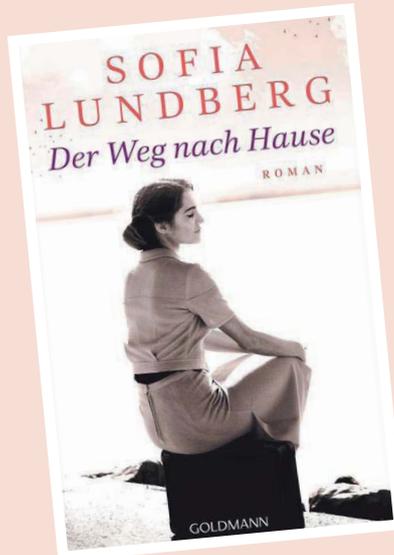
www.tagespflege-akticom.de

Verlosung

Jeden Monat ein Buch
von der Buchhandlung
Buchfink in Wolbeck

GEWINNSPIEL- FRAGE:

*Was stellt Violas
Leben auf den Kopf?*



Mach mit!

Regina Hermsen von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck stellt uns jeden Monat ein besonderes Buch für die Verlosung zur Verfügung. Viel Spaß beim Beantworten der Gewinnspiel-Frage und viel Glück beim Gewinnen!

Buchgewinn diesen Monat

DER WEG NACH HAUSE

Autorin: Sofia Lundberg
Verlag: Goldmann Verlag



Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.02.2022** eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

DER WEG NACH HAUSE

Kann eine Freundschaft das Schicksal überstehen?

Es ist Sommer auf Gotland. Viola, die seit jeher auf der Insel lebt, verbringt glückliche Tage umgeben von ihren Töchtern, Enkeln und Urenkeln. Doch ein Anruf aus Paris stellt ihr Leben auf den Kopf. Jahrzehntlang hat sie die Stimme ihrer besten Freundin nicht gehört und jetzt teilt Lilly ihr mit, dass sie sterben wird. Viola steht unter Schock. Denn mit einem Mal sind sie wieder da - die längst verdrängten Erinnerungen an die Vertraute aus Kindertagen. Kurzerhand beschließt Viola

nach Paris zu reisen, um Lilly zu suchen. Denn sie weiß, dass sie keinen Frieden finden wird, ehe sie nicht erfährt, warum Lilly damals ohne ein Wort verschwand ...

DIE AUTORIN: SOFIA LUNDBERG

Sofia Lundberg besuchte das Carlforsska-Gymnasium in Västerås. 2000 erwarb sie einen Bachelor in Journalismus, anschließend arbeitete sie als Journalistin in Stockholm. 2015 veröffentlichte sie mit „Das rote Adressbuch ihren Debütroman, die Rechte dafür wurden in mehr als 30 Länder verkauft. 2018 erschien die von Kerstin Schöps ins Deutsche übersetzte Fassung im Goldmann Verlag. Das Buch wurde von Bea-

te Himmelstoß und Susanne Schroeder gelesen im Hörverlag auch als Hörbuch veröffentlicht. In der Schweiz landete der Roman auf der von GfK ermittelten Buch-Jahresbestsellerliste 2020 in der Kategorie Taschenbuch Belletristik auf dem dritten Platz. In Deutschland wurde der Roman 2020 auf der Spiegel-Paperback-Jahresbestsellerliste in der Kategorie -Taschenbuch Belletristik- auf Platz 17 gelistet. Mit „Ein halbes Herz“ folgte 2020 die deutschsprachige Übersetzung ihres zweiten Romans. 2021 erschien die deutschsprachige Ausgabe ihres dritten Romans „Der Weg nach Hause“. Ebenfalls 2021 wurde in Schweden ihr vierter Roman „Som en fjäder i vinden“ veröffentlicht.



Buchhandlung Buchfink

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 - 18.00 Uhr | Sa 9.00 - 13.00 Uhr

Kompetente Beratung, persönliche Empfehlungen, durchgehende Öffnungszeiten, Geschenkideen, wechselnde kulturelle Veranstaltungen, Autorenlesungen, Austausch mit Buchfreunden, Online-Lieferservice

Buchfink GbR · Nicole Müller & Regina Hermsen · Münsterstraße 11 · 48167 Münster
Telefon: 02506 / 302 77 64 · Mail: info@buchfink-buchhandlung.de

DIE LESERATTE ZU BESUCH IN DER REDAKTION.

Wir fördern das Lesen!

Buchgewinn diesen Monat

DIE SCHÖNSTEN PONYGESCHICHTEN

Autorin: Heike Wiechmann

Verlag: Loewe Verlag

Altersempfehlung: ab 1. Klasse

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Kinderbuch



DIE SCHÖNSTEN PONYGESCHICHTEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM LESEPROFI!

Mit spannenden Geschichten macht das Lesen Spaß! Das Besondere: 3 verschiedene Textsorten mit unterschiedlichen Leseniveaus unterstützen beim Lernen und ermöglichen jedem Kind, sich in seinem persönlichen Tempo zu steigern. Erfolgserlebnisse und lang anhaltende Lesefreude garantiert! Die Reihe Lesenlernen in 3 Schritten ist der ideale Begleiter für die 1. Klasse! Spannende Geschichten in drei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen unterstützen beim Lesenlernen. So kann sich

jedes Kind in seinem eigenen Tempo steigern. Erfolgserlebnisse und langanhaltende Lesefreude garantiert! Für jede Menge Spaß beim Lesenlernen sorgen: - Spannende Themen für Jungen und Mädchen - Elternsprache und Stufenerklärung vor jeder neuen Stufe - Das perfekte Geschenk zur Einschulung - große Fibelschrift - kurze Sätze - viele bunte Bilder - Quizfragen auf antolin.de.

Auf www.leseloewen.de gibt es dazu Spielspaß, kostenlose Downloads und spannende Leseproben.

DIE AUTORIN: HEIKE WIECHMANN

Heike Wiechmann wuchs an der Ostsee auf. Nach einem Studium der Pädagogik und Illustration arbeitete sie als Spielzeugdesignerin und reiste dabei um die halbe Welt. Heute schreibt und illustriert sie Kinderbücher und lebt mit ihrer Familie in Lübeck.



Ihr seid **MIT ABSTAND** die tollsten Schülerinnen und Schüler



THERAPIE.NETZWERK
Legasthenie- und Dyskalkulie-Training



BRITTA MAUS · Bahnhofstraße 13 · 48324 Sendenhorst-Albersloh · Telefon: 02535 9597557
info@therapie-netzwerk.com · www.therapie-netzwerk.com



GRAFIKEN DESIGNED BY FREEPIK

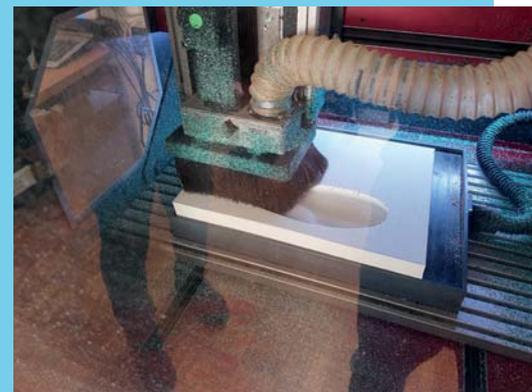
ORTHOPÄDISCHE EINLAGEN VOM SANITÄTSHAUS JASPERT & KUHLMANN

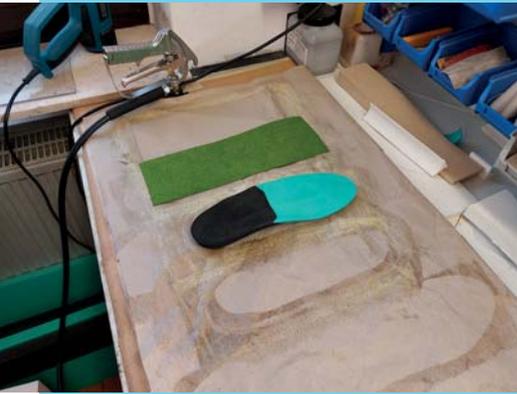
Ihre Füße sind das Fundament, auf dem Sie gehen und stehen

Zahlreiche Menschen leiden unter Schmerzen in ihren Füßen, Knien, in der Hüfte, im Rücken oder im Nacken- und Kopfbereich. Was die meisten Menschen jedoch nicht wissen, ist, dass die Schmerzen tatsächlich von ihren Füßen kommen oder verursacht werden könnten. Obwohl unsere Füße das Fundament unseres Körpers sind, denken viele Menschen nicht daran, dass Fußfehlstellungen neben Fußschmerzen auch Schmerzen in anderen Körperteilen auslösen können.

Orthopädische Einlagen werden eingesetzt, um die Füße zu stützen oder Fußfehlbildungen zu korrigieren. Maßgefertigte orthopädische Schuheinlagen können Fuß-, Knie-, Hüft-, Rücken- und Nackenschmerzen nicht nur verhindern, sondern auch langfristig vorbeugen. Durch das konsequente Tragen einer auf Ihre speziellen Bedürfnisse angepassten Einlage entlasten Sie Ihre Füße und schaffen so die Voraussetzung, wieder optimal zu funktionieren. Ihr Körper kann dadurch seine Schutzstrategien Stück für Stück abbauen und es lassen sich so auch entfernte Beschwerden, welche durch die Fehlhaltung entstanden sind, positiv beeinflussen. Die Einlagen können mittlerweile sehr dünn gefertigt werden, sodass sie in fast alle herkömmlichen Schuhe passen. Sie müssen also nicht auf modisches Schuhwerk verzichten, um Ihren Füßen etwas Gutes zu tun.

„Der Mensch und seine Bedürfnisse stehen bei uns ganz klar im Vordergrund. Als Fachgeschäft für medizinische Produkte und Dienstleistungen dient Ihnen unser Haus vor allem als Ansprechpartner bei der wirkungsvollen Vorbeugung sowie zur Unterstützung und Hilfeleistung. Ein besonders wichtiges Ziel dabei ist für uns die Förderung Ihrer Selbstständigkeit.“





In enger Zusammenarbeit mit Ärzt*innen und Therapeut*innen fertigt das Sanitätshaus aus Sendenhorst für Sie hochwertige Hilfsmittel. Die von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin verordneten Einlagen werden zum größten Teil von Ihrer Krankenkasse bezahlt. Wie bei den meisten Hilfsmitteln müssen Sie lediglich einen Eigenanteil leisten. Ausnahmen von dieser Regelung bedürfen der Absprache mit Ihrer Krankenkasse..

„Ein hohes Maß an Präzision und modernes Handwerksverständnis sind für uns selbstverständlich.“

Die jahrzehntelange Erfahrung der qualifizierten Fachspezialisten aus dem Bereich Orthopädienschuhtechnik fließen in jede einzelne Einlage ein. Alle Einlagen werden auf Grundlage eines individuellen Fußabdrucks in der eigenen Manufaktur professionell gefertigt und angepasst. Ihre Füße sind beim Sanitätshaus Jaspert & Kuhlmann in den richtigen Händen. Tragekomfort und hochwertige Verarbeitung stehen bei der Fertigung Ihrer Einlagen im Vordergrund. Im Regelfall sind Ihre Einlagen innerhalb von wenigen Tagen fertig und abholbereit..

„Trotz (diagnosegestützter) medizinischer Fertigungsvorgaben können wir auf Ihre individuellen Wünsche eingehen. Ob für Sport, Beruf oder Alltag: Wir haben das richtige Material. Sowohl Farbe und Oberfläche Ihrer Einlage als auch die Stärke und Form können in einem persönlichen Beratungsgespräch gewählt werden.“



„Optimale Unterstützung für Ihre Füße: Abhängig von Ihren Bedürfnissen fertigen wir die Einlagen mit ausgewählten Bestandteilen für Stützung und Korrektur. Das macht Ihre Einlagen einzigartig - und Ihre Füße glücklich.“



Rehatechnik

Orthopädietechnik

Orthopädienschuhtechnik

Sanitätshaus

www.jaspert-kuhlmann.de

info@jaspert-kuhlmann.de

SENDENHORST
Borsigstraße 1
48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 - 936 980
Fax: 02526 - 936 98 22

AHLEN
Nordstraße 22
59227 Ahlen
Tel.: 02382 - 839 39
Fax: 02382 - 830 36

AHLEN
Zeppelinstr. 63
59227 Ahlen
Tel.: 02382 - 774 08 71

DÜLMEN
Münsterstraße 24
48249 Dülmen
Tel.: 02594 - 38 04
Fax: 02594 - 872 57

OELDE
Bahnhofstr. 9
59302 Oelde
Tel.: 02522 - 44 73
Fax: 02522 - 833 211

CASTROP-RAUXEL
Münsterstraße 2c
44575 Castrop-Rauxel
Tel.: 02305 - 97 81 700
Fax: 02305 - 97 81 700

Kisfeld - DER ÖKOPROFIT PARTNER

Qualität und Frische aus Wolbeck

ÖKOPROFIT steht für Zusammenarbeit. Unternehmen, Kommunen und Experten arbeiten Hand in Hand und nutzen die entstehenden Synergieeffekte. Ziel ist die nachhaltige ökonomische und ökologische Stärkung von Unternehmen. Durch ein System aufeinander abgestimmter Maßnahmen wird es den Unternehmen ermöglicht, Kosten zu senken und ihre Öko-Effizienz zu steigern. Zentrale Themen sind die Reduktion des Wasser- und Energieverbrauchs sowie die Abfallreduktion und die Erhöhung der Materialeffizienz.

„Als regional orientierte Bäckerei teilen wir die Anliegen von ÖKOPROFIT und freuen uns, ein Partnerbetrieb zu sein.“



↑ v.l. Bio-Landwirt Martin Bütfering, Angelika Kisfeld und Bäckermeister Johann-Georg Kisfeld

Einen wichtigen Schritt in Richtung Nachhaltigkeit sehen die Kisfelds in der Müllvermeidung. So kommen in der Bäckerei sowie auch im angrenzenden Café keine kleinen Portions-Kaffeesahne-Behälter mehr zum Einsatz. Ebenso wird in der Bäckerei Kisfeld auf die typischen To-Go-Becher verzichtet. Ihre Getränke können Sie ab sofort aus einem wiederverwertbaren Pfand-

To-Go-Becher genießen. Bei Ihrem nächsten Besuch tauschen Sie diesen dann ganz einfach wieder um.

Aber auch durch Investitionen in stromsparende Technik und durch die Verwendung von umweltfreundlichem und wiederverwertbarem Verpackungsmaterial geht Johann Georg Kisfeld den

Schritt in die richtige Richtung. Nicht nur reden, sondern vielmehr handeln, so das Konzept des Bäckermeisters aus Wolbeck.



Wir suchen!

- Bäckereifachverkäufer (M/W/D) in Voll- und Teilzeit ab sofort
- Aushilfen (keine Schüler oder Studenten)

Ihre Aufgaben:
Verkauf und Präsentation unserer Backwaren
Freundliche, kompetente Bedienung und Beratung unserer Kunden

Wir würden uns freuen, Sie kennenzulernen!

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Tel.: 02506 3355 baeckerei@kisfeld.de



„Wichtiger Bestandteil unseres Gesamtkonzeptes ist nachhaltiges und ökologisches Arbeiten.“

Das Team Kisfeld bevorzugt Bio- und regionale Produkte. So wird das Dinkel- und Emmermehl schon seit längerem vom Dinkelhof Horstmann bezogen. Das Bio-Champagner-Vollkornroggenmehl liefert der Landwirt Dickhöfer aus Waltrip und beim Bio-Weizenmehl sind die Kisfelds nun auch in der Region fündig geworden. Hier konnte ein Liefervertrag mit dem Sendenhorster Bio-Landwirt Bütfering abgeschlossen werden.



↑ Eine Milchtüte im Vergleich zu den Portions-Kaffeesahne-Behältern



↑ wiederverwertbare Pfand-To-Go-Becher

LECKER AUS LEIDENSCHAFT – EIN VERSPRECHEN

Der Name Kisfeld steht mit seinen rund 30 Mitarbeiter*innen für natürliche, frische, genussvolle und gesunde Ernährung mit hochwertigen Backwaren und täglich wechselnden frischen Snacks.

„Gemeinsam mit unserem Team tun wir alles dafür, das Leben unserer Kund*innen immer wieder neu zu versüßen.“

In der Bäckerei Kisfeld wird nach traditionellen Rezepten mit regionalen und hochwertigen Zutaten täglich frisch gebacken. Die schonende Verarbeitung dieser Zutaten verlangt viel traditionelles Handwerks-Wissen, Kompetenz und Feingefühl.

Sie schmecken es!



Kisfeld GmbH & Co. KG
Münsterstraße 57
48167 Münster

Tel: 02506/3355
www.baeckerei-kisfeld.de
baeckerei@kisfeld.com



DIE TÜRENGALERIE SCHLÜTER

Beratung vom Fachmann

Seit vielen Jahren vertreiben und montieren Willi Schlüter & sein erfahrenes Team individuell nach Ihren Wünschen und in Maßanfertigung Fenster und Fenstersicherungen, Haustüren, Vordächer aus Aluminium und Edelstahl sowie Rollläden aus Kunststoff und Aluminium.

Bauen und Renovieren ist Vertrauenssache. Und dabei kommt es vor allem auf zuverlässige Partner an. Bei allen Fragen rund um Fenster und Türen berät Sie die Türengalerie Schlüter engagiert und kompetent. Verlassen Sie sich auf die handwerkliche Kompetenz und auf modernste Fenstertechnik von geprüfter Qualität. Die Türengalerie Schlüter ist der Türen- und Fensterfachbetrieb in Ihrer Nähe und bietet Ihnen eine entsprechende Lösung mit hohen Ansprüchen.

„Fenster müssen nicht immer weiß und rechteckig sein. Das Wichtigste ist: Sie müssen dicht und sicher sein! Wir bauen Ihre Fenster ganz nach Ihren Wünschen ein – auch runde, vieleckige oder farbige. Gerne beraten wir Sie dazu.“



WARTUNG UND SERVICE FÜR IHRE FENSTER UND TÜREN

Fenster und Haustüren werden regelmäßig beansprucht. Für eine lange Lebensdauer benötigen diese Bauteile daher eine entsprechende Pflege. Dazu gehört unter anderem auch das Einstellen und Nachstellen verzogener Fenster durch fachlich geschultes Personal. So werden die Beschläge vor Verschleiß geschützt und Undichtigkeiten vermieden.

„Spätestens wenn Sie im Raum Zugluft wahrnehmen oder wenn die Fenster schleifen, dann sollten Sie schnell handeln und einen Fachbetrieb mit der Wartung beauftragen. Wir erledigen das preiswert und professionell.“



Wartung und Service für Ihre Fenster und Türen

TÜRENGALERIE
SCHLÜTER
Ihr Profi für Türen & Fenster

Schörmelweg 17
48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 939490
info@tuerengalerie.net

www.tuerengalerie.net

Piroggen

- die osteuropäische Antwort
auf Ravioli und Co

Piroggen sind Teigtaschen, die in Polen besonders populär sind. Bekannt und berühmt sind sie aber auch in Russland oder in der Ukraine. Unsere neue Grafikdesignerin Monika verrät uns ein polnisches Rezept.

Piroggen gibt es in Polen mit vielen verschiedenen Füllungen: Fleisch, Sauerkraut, Pilze oder sogar süß mit Kirschen. Der Klassiker sind Pierogi mit Champignons und Sauerkraut.

Pierogi mit Champignons und Sauerkraut

Rezept für 4 Personen:

Zutaten für den Teig:

300 g Weizenmehl
Prise Salz
125 ml kochendes Wasser
20 g Butter

Zutaten für die Füllung:

500 g Sauerkraut
1 große Zwiebel
300 g Champignons
4 Esslöffel Pflanzenöl, etwas Butter
Salz
Pfeffer

Zubereitung Füllung:

Das Sauerkraut in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, etwas ausdrücken und in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen. Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 40 Minuten garen, bis das Kraut weich ist. Abgießen und im Sieb abseihen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Öl und ein wenig Butter anbraten (ca. 7 Minuten), aus der Pfanne nehmen. Champignons kleinhacken und mit einem weiteren EL Öl in die Pfanne geben. Die Champignons unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten braten, mit Salz und gemahlenem Pfeffer (ca. 1/2 Teelöffel) würzen und einen weiteren EL Öl hinzufügen.

Fügen Sie die kleingewürfelte Zwiebel hinzu, erhitzen Sie diese etwa 2 Minuten lang. Das Kraut zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Minuten braten. Geben Sie die Füllung auf ein Brett und zerkleinern Sie es mit einem Messer, damit sie leichter zu verarbeiten ist.

Zubereitung Teig:

Mehl in eine Schüssel geben, salzen. Die Butter in kochendes Wasser geben und schmelzen, nach und nach in das Mehl gießen und alles mit einem Löffel umrühren und zu einem glatten Teig verkneten.

Auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und ca. 7 - 8 Minuten kneten. Abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Pierogi Zubereitung:

1/2 Teil des Teigs abschneiden (den Rest abdecken) und dünn ausrollen. Mit einem Glas Kreise ausstechen (beliebig groß, je nachdem, wie groß die Pierogi werden sollen).

Mit einem Löffel einen Teil der Füllung auf die ausgeschnittenen Kreise geben, die Ränder zusammenkleben und auf das Brett legen. Bringen Sie Salzwasser zum Kochen und geben Sie die erste Portion Pierogi hinein. 5 Minuten garen.

Tipp: Mit in Butter glasierter Zwiebel servieren oder mit einem Klecks saure Sahne.

*Guten Appetit wünscht
Ihnen Monika!*



WENN DER ARBEITGEBER BEI DER ALTERSVORSORGE MITHILFT

Während das Renteneintrittsalter nach und nach immer weiter angehoben wird, sinkt zeitgleich die Rentenhöhe. Gerade in den jüngeren Generationen wird ironisch gescherzt und konkret befürchtet, dass am Ende ihres Arbeitslebens nur noch die Grundsicherung auf sie wartet. Ein wichtiger Schritt in die finanzielle Unabhängigkeit im Alter ist deshalb die betriebliche Altersversorgung.

In den vergangenen Jahren hat sich der durchschnittlich zu erwartende gesetzliche Rentenanspruch weiter reduziert. Jeder Zweite muss mit maximal 900 Euro eigener gesetzlicher Rente rechnen. „Vor allem Geringverdiener sind von der Gefahr der Altersarmut betroffen, gerade ihnen fehlen aber die finanziellen Möglichkeiten, große Beiträge in eine private Vorsorge zu investieren“, so Marcel Schumann, Geschäftsstellenleiter der Westfälische Provinzial Versicherung in Sendenhorst.

VIEL SPAREN MIT GERINGER BELASTUNG

Die betriebliche Altersversorgung ist für jeden Arbeitnehmer eine hervorragende Möglichkeit, seine zukünftige Rente mit staatlicher Förderung aufzustocken. Gespart wird per Entgeltumwandlung. Deren wesentlicher Vorteil ist, dass ein vom Arbeitnehmer festgelegter Betrag direkt vom Bruttolohn abgezogen wird und im Rahmen der staatlichen Förderung in der Regel von Steuer- und Sozialabgaben befreit

ist. Beschäftigte, die jeden Monat 100 Euro in die betriebliche Altersversorgung einzahlen, haben dann durch die Ersparnis bei Steuern und Sozialversicherung einen Nettoaufwand von lediglich rund 57,50 Euro. Im Jahr 2022 können so bis zu 282 Euro im Monat, beziehungsweise 3.384 Euro im Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei umgewandelt werden. Bei einem höheren Bedarf können weitere 282 Euro im Monat steuerfrei zusätzlich umgewandelt werden.

ZUSCHÜSSE VOM ARBEITGEBER

Der Arbeitgeber ist zudem durch das Betriebsrentenstärkungsgesetz dazu verpflichtet, bei Entgeltumwandlungsverträgen einen Zuschuss in Höhe von bis zu 15 Prozent des umgewandelten Beitrages zu gewähren, solange er dadurch Sozialversicherungsbeiträge spart und im Tarifvertrag nichts Anderweitiges festgehalten wurde.

„Ab 2022 gilt dies nicht nur für Neuabschlüsse, sondern auch für bereits laufende Verträge. Dadurch erhöht sich in dem zuvor genannten Rechenbeispiel der Beitrag für die betriebliche Altersversorgung des Arbeitnehmers auf 115 Euro, obwohl er noch immer nur die 57,50 Euro davon zu spüren bekommt“

erklärt Schumann. Neben dem Pflichtzuschuss zur Entgeltumwandlung, die direkt dem Arbeitnehmer zugutekommt, fördert der Staat bei



↑ In jedem Betrieb, sei es im Büro oder im Handwerk, hat der Arbeitnehmer das Recht auf eine betriebliche Altersversorgung.

geringer Verdienenden (bis maximal 2575 Bruttoeinkommen) eine arbeitgeberfinanzierte Altersversorgung, wenn der Arbeitgeber mindestens 240 Euro, maximal jedoch 960 Euro, jährlich beisteuert. In dem Fall erhält der Arbeitgeber eine Erstattung dieses Beitrags in Höhe von 30 %. Eine Verrechnung dieses Beitrags mit dem Pflichtzuschuss ist nicht möglich. Ob die Entgeltumwandlung in eine Direktversicherung, eine Pensionskasse oder ein Pensionsfonds investiert wird, ist von den persönlichen Präferenzen des Kunden abhängig. „Welche Variante für die individuelle Situation am besten geeignet ist, sollte mit dem persönlichen Berater besprochen werden“, rät Marcel Schumann.

**Für weitere Fragen:
Marcel Schumann u. Philipp Geschermann,
Tel. 02526 93999-0**

Immer da, immer nah.

Ihr Versicherungsschutz in professionellen Händen. Direkt vor Ort.
Die Provinzial – zuverlässig wie ein Schutzengel.

Ihre Provinzial Geschäftsstelle
Geschermann & Schumann OHG
Osttor 1, 48324 Sendenhorst, Tel. 02526/939990, geschermann-schumann@provinzial.de

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen



NOTVERTRETUNGSRECHT FÜR EHEGATTEN

Bundesnotarkammer warnt vor falscher Sicherheit

Der Bundestag hat im März 2021 eine umfassende Reform des Vormundschafts- und Betreuungsrechts auf den Weg gebracht. Teil der Reform ist die Einführung eines Notvertretungsrechts für Ehegatten in Gesundheitsangelegenheiten. Das Notvertretungsrecht schafft allerdings nur auf den ersten Blick mehr Sicherheit. Denn auch in Zukunft lässt sich nur mit einer Vorsorgevollmacht die Anordnung einer Betreuung sicher vermeiden.

Schwere Krankheit, Unfall, Demenz im Alter – der Ernstfall kann jeden treffen. Wer seine Angelegenheiten dann nicht mehr selbst regeln kann, wird ohne Vorsorgevollmacht unter Betreuung gestellt. Daran ändert im Ergebnis auch das neue Notvertretungsrecht für Ehegatten nichts. Es gilt aufgrund der Missbrauchsrisiken nämlich nur für bestimmte Gesundheitsangelegenheiten und nicht für Vermögensfragen. Wenn eine Rechnung bezahlt werden muss und dafür ein Kontozugriff notwendig ist oder wenn nach einem Unfall für den behindertengerechten Umbau der Wohnung ein Kredit erforderlich ist, hilft das Notvertretungsrecht nicht weiter. Zudem ist das Notvertretungsrecht zeitlich beschränkt. Es gilt nur für sechs Monate. Ist diese Zeit abgelaufen, muss anschließend eine Betreuerin oder ein Betreuer bestellt werden. Diese Person entscheidet dann über die Vornahme eines ärztlichen Eingriffs.

»
Wer das Notvertretungsrecht nicht wünscht, kann zukünftig einen Widerspruch in das Zentrale Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer eintragen lassen.

«

Der Widerspruch schließt das Notvertretungsrecht des Ehegatten jedoch nur aus, ohne etwas darüber auszusagen, wer stattdessen für einen handeln soll.

»

Um für den Notfall vorzusorgen, empfiehlt sich somit weiterhin eine Vorsorgevollmacht, ggf. in Verbindung mit einer Patientenverfügung.

«

Mit der Vorsorgevollmacht kann eine Vertrauensperson bestimmt werden, die für einen handelt, wenn man hierzu selbst nicht mehr in der Lage ist. Die Vertrauensperson kann der Ehepartner, aber auch eine andere Person sein. Gibt es eine ausreichende Vorsorgevollmacht, darf das Gericht keine Betreuung anordnen und das Notvertretungsrecht gilt nicht.

»

Die Vorsorgevollmacht ist und bleibt damit das wichtigste Instrument zur Sicherung des Selbstbestimmungsrechts.

«

Das bleibt sie auch weiterhin – trotz Einführung des Notvertretungsrechts. Eine auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Vorsorgevollmacht ist nur dann sicher in allen Bereichen anwendbar – auch bei Immobiliengeschäften, Bankgeschäften oder ähnlich wichtigen Angelegenheiten – wenn sie in notarieller Form errichtet wurde. Ferner gilt es zu beachten, dass Unternehmer eine Vollmacht benötigen, die ausdrücklich auch die Geschäftsführung für den Betrieb beinhaltet und nicht nur die privaten Bereiche abdeckt. Andernfalls wird der Betrieb durch eine vom Gericht bestimmte Person verwaltet und gegebenenfalls sogar abgewickelt. Dazu berät Sie gerne Ihr Notar.



Andreas Rickert

Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Notar

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert

» Rechtsanwalt

Dr. Marlies Brinkmann

» Fachwältin für Medizin- und Arbeitsrecht

Anne-Kathrin Heckl

» Fachwältin für Familienrecht

Denise Koch

» Rechtsanwältin

Andreas Rickert

» Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
» Notar

Im Sundern 78
59075 Hamm
Tel.: 02381 378777-0
Fax: 02381 378777-7
info@uebbert-brinkmann.de

SENDENHORST

Peter Abke

» Rechtsanwalt

Oststraße 22
48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 937311
Fax: 02526 937312
p.abke@uebbert-brinkmann.de



Das Team



www.uebbert-brinkmann.de

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER mbB

Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notar



FOTO: RAWPIXEL.COM

NACHTS WIRD ABGESCHLOSSEN - SENDENHORST VOR 200 JAHREN

Sendenhorst besitzt seit mindestens 1315 Stadtrechte (erste offizielle urkundliche Erwähnung = offizieller Geburtstag: 11.08.1315) – also mindestens 707 Jahre. Wenn wir heute knapp 10.000 Einwohner in Sendenhorst (Stadt und Land - ohne Albersloh) zählen, so waren es vor 200 Jahren nicht einmal 1.500, wie folgender Text aus dem Heimatarchiv zeigt:

VOR 200 JAHREN:

Die städtische Siedlung hat im Ganzen gesehen eine ovale Gestalt, in etwa die Form eines Wappens. Sie ist außen von einem Graben umgeben, jenseits dessen sich damals noch keine bürgerliche Behausung befand, ein Zeichen, wie konservativ jahrhundertlang das Weichbild der Stadt sich erhalten hat. Erst kurz nach 1830 begann man, sich auch außerhalb des Stadtgrabens anzubauen. Die vier Himmelsrichtungen geben den einzelnen Abschnitten des Grabens und der Hauptstraßen ihren Namen. So heißt es: Ostgraben, Oststraße, Südgraben, Südstraße, Westgraben, Weststraße, Nordgraben, Nordstraße. Außer dem Osttorhaus, das 1806 dem Brande zum Opfer fiel und später abseits wieder aufgebaut wurde, sehen wir die übrigen Torhäuser eingezeichnet. Die Tore wurden von den Pfortnern bewacht, sie wehrten Unberufenen den Eingang.



↑ Bei Hölscher Weststraße



↑ Heute Gebäude Westfälischer Hof, Nordstraße



↑ Gerettet! Hs. Leifert

ANMERKUNG 2022:

Der „Grabenversatz“ – Für zumindest leichte Desorientierung sorgt auch heute noch der Versatz: Die Nordstraße geht – ganz klar – nach Norden. Der Nordgraben und die Nordenpromenade führen jedoch von Norden, Nord-West nach Westen. Gleiches gilt für die anderen Himmelsrichtungen, so führt der Westgraben von der Weststraße – über die Overbergstraße – zur Südstraße, die Südenpromenade an der Schluse entlang und dann links ab bis zur Oststraße und der Ostgraben über die Neustraße bis zur Nordstraße. Also immer von der Hauptstraße aus gegen den Uhrzeigersinn – „links“herum.



↑ Drostenhof im Vordergrund Kolonialwaren Höne

Zusammengestellt von C. Hölscher
Infos unter: www.heimatvereinsendenhorst.de
Bilder: Heimatarchiv Sendenhorst



Inh. Makbula Yigit
Geiststraße 4
59320 Ennigerloh
Tel. 02524 6749581
Mobil. 0176 24936842

www.tresbeausalon.de



↑ Bei Hölischer Opa Anton und Oma Käthe vorm Laden



↑ Dichte Hinterhofbebauung zwischen Weststraße und Kühl - mit Landwirtschaft und Schreinerei Mössing



↑ Schlaberpohl - heute nicht wieder zu erkennen

ZURÜCK INS 19. JAHRHUNDERT

Nachts wurden die Tore geschlossen und verrammelt und geduldig musste das Landvolk zur Morgenstunde warten, bis der Pfortner Einlass gewährte. In der Mitte der Karte sehen wir die alte Kirche (Kreuzkirche) mit ihrem großen Kirchplatz (Friedhof). Vor dem alten Rathaus breitet sich der Markt aus. Auf der Nordstraße Parz. Nr. 105 stand die Mädchenschule. Die Parzelle Nr. 81 - 85 an der Schulstraße zeigte das „Arme Lühus“ an. Die Judensynagoge stand unter Parz. Nr. 270. (2022: Parkplatz Schlaberpohl). Im Jahre 1816 hatte die Stadt Sendenhorst nach den statistischen Angaben 265 Häuser, 1 ist ganz massiv erbaut, 2 im Fachwerk und nicht weniger als 262 Häuser ganz aus Holz. Die überwiegende Mehrzahl (215) war mit Ziegeln gedeckt und 50 hatten nach alter Väter Weise noch ein Strohdach. Der vorliegende Plan verzeichnet Häuser. Nach einer Statistik von 1824 betrug die Zahl der Einwohner 1492, von ihnen waren 6 evangelischen Bekenntnisses, 1429 katholisch und 57 jüdisch. Verheiratet waren 260 männliche und 262 weibliche.

Nach Altersklassen war die Bevölkerungszahl folgendermaßen aufgeschlüsselt:

Kinder unter 15 Jahren: Knaben 240, Mädchen 208

Personen von 15 - 60 Jahren: männliche 437, weibliche 468

Personen über 60 Jahre: männliche 68, weibliche 71.

Der Viehbestand im Jahre 1826 belief sich auf 60 Pferde und Füllen, 506 Kühe und Jungvieh, 30 Ziegen und 300 Schweine.

Nach dem katasteramtlichen Verzeichnis der Grundgüter von 1833 ist der Flächeninhalt der steuerbaren steuerpflichtigen Grundgüter wie folgt: Gemüsegarten 18 Morgen, Wiesen 1 Morgen, Gebäudefläche 33 Morgen, Teiche 3 Morgen, Sa. 55 Morgen, des ertragsfähigen steuerfreien Grundeigentums: Gemüsegarten 1 Morgen, Gebäudefläche 3 Morgen, insgesamt 4 Morgen, und des steuerbaren ertraglosen Grundeigentums: 8 Morgen Wege pp

BERUFE:

13 Schuhmacher und Schuhflickermeister, 1 Handschuhmacher und Beutlermeister, 8 Drechsler in kleinen Holzwaren, 2 Böttcher- und 5 Kleinbindermeister, 2 Rade- und Stellmachermeister, 2 Bäckereien, 4 Branntweinbrennereien, 3 Brauereien, 4 Seilermeister, 6 Messer- Bohr-

und Schlossermeister, 1 Schornsteinfegermeister, 2 Maurer- und Schieferdeckermeister, 2 Glasermeister, 1 Hutmachermeister, 10 Schneidermeister, 2 Färbereien, 5 Unternehmer Handel mit Kaufmannswaren, 3 Krüge (Gasthöfe). Die Akte Commissionis des Krieges - Commissarti Kurthbaum betr. die Lage und Gewerbeverhältnisse der Städte und Wiegbolde des Erbfürstentums Münster von 1803 lässt uns wissen, dass in Sendenhorst Stadt 55 Leinweber existierten, die teils für eigene Rechnung zum Verkauf, teils für Lohn webten.

Die öffentlichen Einrichtungen waren nach dem Adressbuch Westfalen von 1832 folgendermaßen besetzt: Ortsbehörde: Markus, Bürgermeister, Dr. Forstmann, Beigeordneter. Kirchl. Behörde: Dr. Darup, Pfarrer, Domkapitular und Landdechant, Pickart, Kaplan, Darup, Vikar.

Elementarschule: Pfarrer Dr. Darup, Schulinspektor, Kriegs, Lehrer, M.A. Wessels, Lehrerin. Erwähnt sei hier, dass Sendenhorst 2 Schulen und 2 Lehrpersonen hatte, das ist nicht gerade viel, wenn man hört, dass 140 Knaben und 140 Mädchen unterrichtet werden mussten.

Als Medizinalpersonen sind genannt: Arzt Dr. Forstmann, Apotheker Rose. Post: Expedition Bonse.

Mit seiner Umwelt war Sendenhorst durch 2 Postlinien verbunden, eine Botenpost von Warendorf Ausgang, eine Reiterpost von Münster über Sendenhorst in der Richtung nach Soest.

Ja, da hat sich zum Glück viel getan in den letzten 200 Jahren...

ZU DEN BILDERN:

Bei der maroden Bausubstanz, die hier deutlich zu erkennen ist, stellt sich, zumindest für mich, nicht die Frage, ob diese alle hätten um jeden Preis erhalten werden müssen.

Veränderungen im Lebensraum Stadt können trotzdem identitätserhaltend sein, wie man an den vielen schönen (trotz Stadtsanierung) verbliebenen Gebäuden in unserer Stadt sehen kann. Entwicklung bedeutet immer auch Veränderung, aber sie muss maßvoll sein, denn sonst erzeugt sie Angst und Ablehnung. Wir Sendenhorster*innen freuen uns außerordentlich, dass z. B. Haus Leifert nun restauriert werden soll! Aber: Das wird wahrscheinlich nicht kostengünstig sein.... Könnte man sich zumindest vorstellen. Ein positives Beispiel für das Zusammenspiel zwischen Alt und Neu! Mehr davon!



Tobias Kunicke

IT-Hilfe für kleine Unternehmen und Privatanwender



IHR KOMPETENTER PARTNER RUND UM DIE IT



www.athoc-it-service.de

Drostenhofstraße 13 a
48167 Münster

Tel: 02506 / 7 09 33 03
Fax: 02506 / 7 09 33 04

Mobil: 0152 / 33 80 41 14
Mail: info@athoc-it-service.de



Ralf Kunicke



ANZEIGE

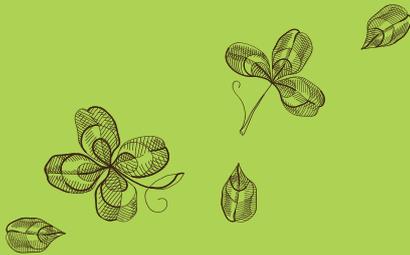
FEBRUAR

Gewinnspiel

Viel Glück!

FRAGE

Auf welcher Straße befindet sich das neue Fitness- & Gesundheitszentrum 4 you in Sendenhorst?



Gewinne einen Gutschein für 4 Wochen Training plus eine Wellness Massage im Wert von 50 Euro im Fitness- & Gesundheitszentrum 4 you.

SO GEHT'S:

Schreib uns einfach eine Nachricht mit deinem Tipp und deinem Namen, Adresse und Telefonnummer.

LÖSUNG AN:

gewinnspiel@stadtlandmagazin.de
stadtland magazin
Pfarrer-Brink-Str.11 | 48324 Sendenhorst

EINSENDESCHLUSS:

10.02.2022

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

FEBRUAR

Kinder-Gewinnspiel



LÖSE
DAS RÄTSEL UND
GEWINNE
DIESES BUCH!

**Erkennst du den Unterschied?
Was fehlt auf dem zweiten Bild?**



Wenn du die Antwort weißt, schick uns eine E-Mail oder Postkarte mit vollständigem Namen, Alter und Adresse bis zum 10.02.2022. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

DER KITZHÖFER BLÜHT AUF!

und macht Ihren Garten fit für den Frühling.
Säubern, planen und vorbereiten.

- und das zu fairen Preisen!

Borsigstr.11
48324 Sendenhorst
Mobil 0177-4276666
Mail uk@der-kitzhoefer.de

Kitzhöfer.
kreative gärten
IHR GARTENERLEBNIS PASSEND GESTALTEN

www.der-kitzhoefer.de

Mein Makler
IN MEINER STADT ZUHAUSE

IHR IMMOBILIENEXPERTE IN MÜNSTER

Wir bieten Ihnen:

- Verkauf, Vermietung von Immobilien
- Ermittlung des Marktwertes
- Gewerbe-, Anlageimmobilien
- Grundstücke
- Grundstücksankauf
- Finanzierung



Janusz Foit, Inhaber

T. 02506 417010

info@foit-immobilien.de

ANZEIGE

ANZEIGE

JANUAR

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlen die Palmen.

DER GEWINNER IST:

Ole Haubrock (6 Jahre) aus Sendenhorst.

Er gewann das Buch „Felix- Warum? Wieso? Aha!“ von Annette Langen.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Welchen Personen verändern und verbinden die Lebenswege ein paar Sekunden?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Für Greta, Victor, Eva und all den anderen verändern und verbinden sich die Lebenswege ein paar Sekunden.

DER GEWINNER IST:

Hans Stöppler aus Rinkerode.

Er gewann das Buch „Sieben Richtige“ von Volker Jarck.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Mit welchen Reisen lassen sich Wanderreisen perfekt kombinieren?

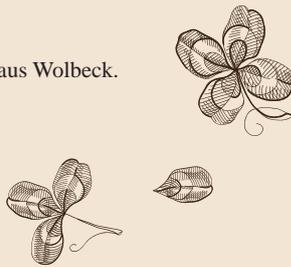
DIE LÖSUNG LAUTET:

Wanderreisen lassen sich perfekt mit einem Strandurlaub oder einer kulinarischen Reise kombinieren.

DIE GEWINNERIN IST:

Marita Borgmann aus Warendorf.

Sie gewann einen 50 Euro Gutschein von TravelMoments aus Wolbeck.



Impressum

Das Mitmachmagazin für Menschen aus der Region.

Wir gehen auf Entdeckungsreise in Stadt und Land. Bunte Themen laden dazu ein, Neues zu erleben.

Nächster Redaktionsschluss:
10. Februar 2022

Bitte stimmen Sie Berichte
weit vor Redaktionsschluss
mit uns ab, damit wir einen
Platz für Sie reservieren
können.

Redaktion
stadtland magazin
Pfarrer-Brink-Str. 11
48324 Sendenhorst

Mobil: 0160 94421985
E-Mail: redaktion@stadtlandmagazin.de
www.stadtlandmagazin.de

Herausgeber
Firma Wuttke, Sendenhorst

Nächstes Erscheinungsdatum:
Anfang eines Monats



**Chefredaktion
und Anzeigenleitung**
Alexandra Wuttke V.i.S.d.P.



Redaktion
Dirk Vollenkemper



**Kooperationspartner
und Anzeigenvertrieb**
Zirk - Schumann GbR



Thomas Marcel
Zirk-Gunnemann Schumann



Design
Monika Paul

Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe

Ute Neigenfind, Wolfram Opperbeck, Christian Hölscher, Conny Hallmann, RV Sendenhorst Volti Team II

Auflage

5.000 Stück

Verteilungsgebiet

Sendenhorst, Albersloh, Drensteinfurt, Rinkerode, Everswinkel, Alverskirchen, Hoetmar, Wolbeck, Vorhelm

diverse Fotos/Icons von

unsplash.com und freepik.com

gedruckt von



ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT



stadtland[®]
magazin

Wir wünschen Ihnen von Herzen
einen wunderschönen FEBRUAR!

MIT **SO** VIEL HERZ UND ENERGIE FÜR DIE REGION.

WIR SIND FÜR SIE DA.



Besuchen Sie
uns auf Facebook
und Instagram.



SO NAH.
SO GUT.
www.so.de

STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND