

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



FRÜHLINGSGEFÜHLE

Im Frühling aufblühen...

Liebe Leserinnen und Leser,

Nach den dunklen Wintermonaten beginnt die Natur wieder aktiv zu werden. Mit zunehmender Wärme steigt die Lust auf Bewegung an der frischen Luft. Wir fühlen uns besser, denn die Sonnenstrahlen sorgen dafür, dass Melatonin abgebaut und dafür mehr Serotonin produziert wird. Das hebt die Stimmung und hilft dem Körper bei der Umstellung auf die schöne Jahreszeit. Und morgens werden wir wieder durch das Zwitschern der Vögel geweckt.

„Was holt dich morgens aus dem Tiefschlaf?“ Diese Frage stellten wir in diesem Monat unseren Leserinnen und Lesern (Seiten 4 und 5). Hier lässt sich so manch einer gerne von einem Radiosender wecken. Das brachte uns auf die Idee, mal nachzufragen, wer eigentlich hinter den gut

gelaunten Stimmen des beliebten Lokalsenders Radio WAF steckt. Wir machten uns auf den Weg nach Warendorf und besuchten Ina Atig und Markus Bußmann am Schweinemarkt. Das Interview lesen Sie auf den Seiten 6 und 7. Herzlichen Dank an Ina Atig und Markus Bußmann für das interessante Gespräch!

„Raus in die Natur!“ heißt es dann auch bei unserem Verein des Monats: Naturfördergesellschaft Sendenhorst e. V. Wir informieren Sie über die vielschichtige Arbeit dieses tollen Vereins auf den Seiten 8 und 9.

Haben Sie auch schon mal vom Fliegen geträumt? Das muss kein Traum mehr bleiben! Möglich macht es das Indoor Skydiving in Bott-

rop. Das stadtland magazin besuchte das einmalige Ausflugsziel und wir waren überwältigt vom freien Fall im Windtunnel. Sie meinen, das ist nur etwas für Erwachsene? – Definitiv: Nein! Emilie, 7 Jahre, hat uns zu diesem Ausflug begleitet. Sie war mehr als begeistert! Informieren Sie sich auf den Seiten 12 und 13 und nehmen Sie unbedingt an unserem Gewinnspiel teil: Gewinnen Sie ein AIRlebnis M, zwei adrenalengeladene Flüge für eine Person! Viel Glück – und ein großes Dankeschön an Indoor Skydiving für den gesponserten Preis!

Mit dem Frühling kommt auch der Frühjahrsputz. Holen Sie sich Unterstützung! Fachmännisch, sauber, zuverlässig und umweltbewusst ist Stefan Gottschall aus Wolbeck Ihr kompetenter Ansprechpartner für alle Anliegen rund um die Gebäudereinigung. In diesem Monat gibt es für alle Leserinnen und Leser ein fantastisches Frühjahrsangebot. Schauen Sie nach auf Seite 23. Genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen, die warme Frühlingsluft und das Erwachen der Natur.

Herzlichst, Ihre
Alexandra Wuttke
Chefredakteurin



GRAFIKEN HIER UND AUF DEM TITEL: DESIGNED BY FREEPIK

markilux.com

Winterpreise.
Für Sommer Sonne.

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



MOMENT MAL BITTE

Frühling auch im eigenen Leben sehen

Der Weg zur Höhe führt durch die Tiefe – Gedanken von Wolfram Opperbeck

Der Frühling will nicht nur aus der Natur, sondern auch in uns das Leben aus aller Erstarrung hervorlocken. So kann es dann auch in uns zur Blüte kommen, wenn wir es um uns herum aufblühen sehen... Und wie es da bei uns aussieht, darüber könnten wir doch gerade zu Beginn des Kalenderfrühlings mal nachdenken, oder? Denn nicht nur in der Natur liegen im Winter durchaus harte Zeiten vor uns.

Auch im ganz persönlichen Leben ist nicht immer alles purer Sonnenschein.

Aber so wie wir uns über den Frühling draußen in der Natur freuen, sollten wir auch ganz bewusst zu uns selbst „ja“ sagen. Also, ganz

gleich in welcher Zeit des Lebens:

Sich einfach so nehmen, wie man gerade ist.

Und das ist nur zu schaffen, wenn ich nicht immer Angst vor meinen Schattenseiten habe. Denn wir leben viel zu oft in der Spannung von Dunkelheit und Licht, von Liegenbleiben und Aufstehen, von Erstarrung und Aufbrechen, vom Sich-Zurücknehmen und Hinausgehen in das Leben, von Tod und Auferstehung.

Ja, nicht nur im Sommer, auch in anderen Jahreszeiten ist die Nacht voller Sterne. Und darauf sollten wir eben auch in unserem Leben achten und dabei immer wieder Sterne aufgehen sehen, die dem Leben Freude schenken und uns selbst immer öfter nicht allzu ernst nehmen. Wäre es nicht schön, wenn der Engel des Humors ein ständiger Begleiter in unserem Leben sein könnte? Denn das erleichtert das Leben erheblich, wenn man sich nicht mal wieder so richtig über sich oder andere ärgern möchte. Und so dürfen wir auch sicher sein, dass der Frühling in uns das Leben aus aller Erstarrung hervorlocken will. Ja, das wäre dann nicht nur ein hoffnungsvoller Gang in den Frühling des Jahres, sondern auch immer wieder in unser Leben. Denn zum menschlichen Leben gehört auch die Erfahrung der Dunkelheit, der Nachtseite unseres Daseins. Und die kann sich eben auf vielerlei Weise äußern: Verlassenheit, Ängste, Schmerzen, Verluste, Depressionen. Und gerade deshalb sind wir immer wieder auf Zeichen der Hoffnung angewiesen. Aber die kommen eben nicht von selbst. Da kann es dann eine Erleichterung bedeuten, gerade in schweren Lebensphasen nicht

verstummen zu müssen, sondern Worte zu finden, in denen wir uns ausgesagt und aufgehoben finden. Und das geht nicht, wenn ich immer nur die negativen Seiten an mir wahrnehme und dadurch meine Lebenskraft zerstöre. Es muss mir vielmehr immer öfter gelingen, der zu sein, der ich gerne wäre.

Und nicht selten macht es dabei sogar Sinn, zu werden wie die Kinder. Denn die können noch staunen, offen sein für das Neue und wollen selbst erkunden, wie und was das Leben ist, in dem sie sich befinden. Und da kann ich nur das wiederholen, was Pater Anselm Grün sagt: „Einfach leben wie die Kinder: Sie sind fähig, sich von ganzem Herzen zu freuen. Sie können ganz im Augenblick sein, von Zwängen und Erwartungen lassen sie sich nicht stören...“

Ja, und so würde es doch dann auch den Erwachsenen gelingen, mit offenem Herzen auf die Menschen zuzugehen, ohne Nebenabsichten, ohne Vorurteile. Und dabei unseren Gefühlen trauen und das tun, was wir von innen her spüren. Mich überzeugt bei allem die Lebensweisheit: „Zuletzt bleibt uns nur das, was wir verschenkt haben.“ Ja, es ist bei allem sicher nicht immer leicht, sich von Altem zu lösen. Aber auch da hilft dann auch die Weisheit: Die Nacht ist voller Sterne!

Ja, ich weiß, es ist nicht immer leicht, sie zu sehen. Aber vielleicht sollten wir auch immer öfter mal so eine Brille aufsetzen, die uns hilft, das zu sehen, was wir leider immer öfter selber vor uns verstecken. Und viel zu oft setzen wir doch sogar aufkommender Freude ein „Aber“ entgegen. Also, lasst uns auch auf einen immer wiederkehrenden Frühling in unserem Leben freuen!

Versprochen?

Wir bedanken uns für die freundliche Aufnahme in Sendenhorst!

TÜRENGALERIE
SCHLÜTER
Ihr Profi für Türen & Fenster

Schörmelweg 17
48324 Sendenhorst

Tel.: 02526 939490

info@tuerengalerie.net

www.tuerengalerie.net

Guten Morgen!

Aufstehen!

Wer wartet nicht auf den Frühling?
Die kalte dunkle Jahreszeit ist bald wieder
Geschichte! Der Tag beginnt heller und
somit auch deutlich freundlicher.

Das stadtland magazin fragt nach:
„Was holt dich morgens
aus dem Tiefschlaf?“



CLEMENS LÜBBERS, SENDENHORST



Frühmorgens ist mein Schlaf nicht mehr tief. Mich holt die Arbeit aus dem Bett. Und wenn „die Morgentoilette vollendet ist“, freue ich mich auf das Morgengebet (7 bis 7.30 Uhr) mit meinem indischen Mitbruder, Pfarrer Antony Kottackal, und auf das anschließende Frühstück mit ihm (7.30 bis 8 Uhr). Wenn dann auch noch die Sonne scheint, geht es mir besonders gut.



THOMAS BARTMANN, SENDENHORST



Zunächst einmal der Wecker. Ich bin mit Leib und Seele Gastgeber und im Hotel ist morgens ab 7 Uhr schon einiges los. Danach ist jede Frühjahrsmüdigkeit verschwunden. Ich freue mich, wenn das Frühstücksteam die Gäste mit einem leckeren Frühstück mit regionalen Produkten betreut.



DANIELA SCHUBERT, SENDENHORST



Ich werde morgens immer mit Musik von unserem Lokalradio geweckt, dies reicht fürs Erste, um langsam wach zu werden. Wenn ich dann aufgestanden bin und mein Fenster weit öffne, höre ich jetzt schon die ersten Frühlingsboten zwitschern und kann im Osten schon die Sonne erahnen. Dazu zwei- oder dreimal tiefeinatmen und ich kann gut gelaunt in den Tag starten – mehr brauche ich nicht.



Georg Büttner und sein Team

Freckenhorster Straße 1
48231 Warendorf
Tel / Fax 02581 7811521

Lange Straße 22
59302 Oelde
Tel / Fax 02522 2922

Elmstraße 16
59320 Ennigerloh
Tel 02524 2624930

www.goldschmiede-buettner.com



Bevor Sie
sich trauen,
trauen Sie sich
zu uns!
Wir beraten
Sie gerne!



CYNTHIA JOHN, DUISBURG



Das ist ganz klar unser kleiner Sohn Carl. Auch wenn wir gar keinen Tiefschlaf hatten, kann man nicht schöner geweckt werden, als von seinem breiten Lächeln und lautem Gebrabbel. Dann sind auch die kurzen Nächte schnell wieder vergessen. Wenn dann endlich wieder die Frühlingssonne scheint, gibt es draußen für ihn sicher viel zu entdecken. Die kalten Winterspaziergänge haben ihm nämlich überhaupt keinen Spaß gemacht.



HENDRIK GROSSE, SENDENHORST



Faktisch der Wecker, aber auch erst nach der dritten Alarm-Unterbrechung! Aufstehen bzw. die Morgenstunde war noch nie meine Stärke. Und das ist keine Frage der Jahreszeit. Nach dem ersten Tee bin ich dann aber wohl „genießbar“ und das Reden setzt auch so langsam ein.



SIMON PANNOCK, AHLEN



Endlich werden die Tage länger und endlich schafft es die Sonne wieder, mich morgens zu wecken. Ich liebe es, von den Sonnenstrahlen, die zwischen den Rolloritzen durchscheinen, morgens geweckt zu werden. Ehrlich gestanden, ist diese Art von Wecker eher suboptimal und wenig verlässlich. Alternativ übernimmt den Job mein Radiowecker – gut gelaunt und bestens informiert jeden Morgen mit Radio WAF. Spätestens nach dem dritten Song stehe ich unter der Dusche und singe mit.



MARTIN HAPPE, NOUAKCHOTT



Alte Knaben wie ich kennen morgens keinen Tiefschlaf mehr. Der Wecker ist nur dazu da, um zu verhindern, dass ich ab 4 Uhr alle fünf Minuten auf die Uhr gucke.



Garten- &
Landschaftsbau



- Gartenpflege
- Gartengestaltung
- Pflasterarbeiten
- Baggerarbeiten

Buddenbaum 4 - 48231 Warendorf
Telefon: 02585/940248 - Mobil 0171/1922353
E-Mail: info@gartenbau-herder.de
www.gartenbau-herder.de



MARKUS BUßMANN UND INA ATIG

»
**Es ist der geilste
Job der Welt!**
«

INA ATIG

**GUTEN MORGEN
AUS DEM SCHÖNSTEN KREIS DER WELT**

Wir sind Ina Atig und Markus Bußmann

»
**Wir freuen uns
über jeden, der
vorbeikommt!**
«

MARKUS BUßMANN

Die zwei Moderatoren von Radio WAF haben den tollsten Job der Welt. Warum? Wir haben die beiden am Schweinemarkt in Warendorf besucht, um zu sehen, wer hinter diesen sympathischen Stimmen steckt.

Radio WAF ohne Ina Atig und Markus Bußmann kann man sich nicht vorstellen. Wie seid ihr zum Radio gekommen und wie lange seid ihr schon bei Radio WAF?

Markus: Ich bin seit 1996 bei Radio WAF. Zum Start des Lokalfunks in NRW bin ich eher zu-

fällig an den Job gekommen. Während meines Studiums habe ich ein Praktikum gemacht und da hat man direkt mein Talent erkannt. (lacht)

Ina: Ich bin auch schon echt lange dabei. Ich bin ebenfalls nach einem Praktikum dageblieben, weil es einfach der geilste Job der Welt ist.

Ihr habt also schon Langzeiterfahrung. Hat sich das Radio seit eurem Start stark verändert – abgesehen von den ständig wechselnden Themen?

Markus: Die Technik hat sich verändert. Es klingt ja furchtbar alt, aber ich habe am Anfang ja noch an der Bandmaschine gearbeitet. Zum Glück hat das mit dem Übergang zum digitalen Schnitt nicht mehr allzu lange gedauert. Die Themen haben sich – wie die Welt auch – natürlich verändert. „Digital“ ist da das ganz große Stichwort. Aber generell bleibt es dabei: Wie immer seit Sendestart 1992 haben wir bei Radio WAF Am Morgen die Themen, die den Kreis Warendorf interessieren – aus dem „schönsten Kreis der Welt“ und dem Rest des Universums.

Ina: Es hat sich alles verändert, schon allein die Basis des Jobs: Früher sind wir mit Kassetten-Aufnahmegeräten losgezogen und ich habe auch noch an der Bandmaschine gearbeitet. Eine davon haben wir auch noch im Sender, als Erinnerungsstück. Tonbänder recyceln – das kenne ich auch noch. Und wir hatten viele Bücher in der Redaktion: klassische Nachschlagewerke. Heute gibt es für fast alles das Internet und der Papierkram ist deutlich weniger geworden.

Jeden Morgen ertönt eure gut gelaunte Stimme aus dem Radio. Wie schafft ihr das, dass ihr immer so gut gelaunt seid?

Ina: Ich bin sowieso meistens gut gelaunt. Und an das frühe Aufstehen gewöhnt man sich tatsächlich. Der Mensch ist halt ein Gewohnheitstier.

Markus: Das ist eine der meist gestellte Fragen in all den Jahren. Man sollte auf jeden Fall kein Langschläfer oder Morgenmuffel sein, um diesen Job zu machen! Es ist natürlich auch nicht immer einfach. Und es klappt auch nur, weil der



Inh. Alena Bonfissuto
Oststraße 8
48324 Sendenhorst
Telefon 02526 2858
Telefax 02526 939840

Öffnungszeiten der Pizzeria Roma:

Montag: Ruhetag
Dienstag bis Sonntag: 11.30 Uhr bis 14.30 Uhr
und 17.30 Uhr bis 22.30 Uhr

Job einfach der beste der Welt ist.

**Eure Familien sehen euch morgens ja nie.
Erzählt doch mal, wie der Tag bei
euch so abläuft?**

Markus: Ich stehe um vier Uhr auf. Morgens muss meine Frau daher die beiden Kinder natürlich immer alleine startklar machen. Aber dafür bin ich immer am Nachmittag zu Hause. Egal ob Leichtathletik oder Ballett – ich bin da eigentlich immer der einzige Papa, der die Kinder bringt und abholt.

Ina: Ich bin halt auch unfassbar früh weg, aber mein Mann ist noch zu Hause. Er geht dann auch mit dem Hund. Und wenn wir beide Feierabend haben, ist unser Familienleben so, wie bei den meisten. Allerdings verabschiede ich mich von diversen Abendveranstaltungen früher.

Wann geht ihr dann abends so ins Bett?

Ina: Ich gehe gerne gegen 21 Uhr ins Bett. Es kann auch schon mal später sein, aber je früher das in der Woche ist, desto schlechter komme ich aus dem Bett. An einem Donnerstagabend kann ich schon mal länger zaubern und Freitag rockt man immer. Das Problem ist, wenn man täglich um kurz vor 4 Uhr in der Frühe aufsteht, dann hat sich das mit dem Ausschlafen am Wochenende auch erledigt. Da bin ich dann meistens um 6 Uhr hellwach und der Tag kann dann starten.

Markus: Zu spät. Aber das lässt sich nicht ändern. Denn irgendwann will ich ja auch mal Zeit mit meiner Frau verbringen. Und Netflix will auch geguckt werden. Ich muss zugeben, ich bin ein großer Serienfan. Aktuell übrigens: Marcella.

**Mal ganz ehrlich, jeder hat seiner
Familie morgens mal was zu erzählen.
Bei euch geht das nicht wirklich. Gibt es
da so manch eine Geheimbotschaft, die
dann über den Äther an die Liebsten
zu Hause geht?**

Ina: Ne, dafür habe ich das Handy. Schnell eine Nachricht geschickt oder auch ein kurzes Telefonat – und dann ist doch alles gut.

Markus: Grüße übers Radio? Nie (zwinkert). Zum Glück gibt's ja WhatsApp. Und es gibt

ja während der Nachrichten auch mal kurz die Möglichkeit zu telefonieren und viel Glück für die Arbeit in der Schule zu wünschen.

**„Radio machen“ ist mehr als nur ins
Mikrofon zu sprechen. Ihr habt auch jede
Menge andere Aufgaben. Kinder können
bei euch ihren Geburtstag feiern, ihr
nehmt im Kemper-Markt an einem
Kochkurs teil. Was erlebt ihr sonst noch
so? Worauf können sich eure Zuhörer
in Zukunft noch freuen?**

Ina: Oh, das ist eine schwierige Frage. Wir überlegen uns ständig neue Aktionen. Da kann es dann auch sein, dass Markus spontan auf die Idee kommt, dass wir zum Zirkus Flic Flac nach Münster fahren und in das „Todesrad“ steigen (Ein Video davon gibt es auf der Radio WAF Facebookseite). Ich war auch schon bei unserem Alexander Klawns, als er noch in Oberhausen „Tarzan“ gespielt hat. Da durfte ich dann mit Alex backstage etwas an den Seilen fliegen. Das war anstrengender, als ich gedacht hatte. Wir haben schon echt viel gemacht und bei einer zündenden Idee sind wir auch zu (fast) allem bereit. Natürlich haben wir schon einiges für 2019 geplant. Aber was genau, das verrate ich hier natürlich noch nicht.

Markus: Das ist das tolle an dem Job. Man erlebt nebenbei auch noch unendlich viel. Das nächste Highlight ist für mich eins, da muss ich eigentlich nichts mehr machen. Ab März werden wieder viele Plakate von Ina und mir aufgehängt. Da kannst du nirgendwo mehr hin, ohne nicht darüber reden zu müssen.

**Am Schweinemarkt in Warendorf ist
immer viel los. Bekommt ihr schon mal
spontanen Besuch?**

Beide: (lachen) So viel los ist da gar nicht.

Markus: Das meiste an täglichen Dingen wird doch über Telefon abgewickelt. Aber wir freuen uns über jeden, der vorbeikommt.

Ina: Jeden Morgen sehen wir aber einige Schüler, die zu einer benachbarten Grundschule ge-

hen und da wird dann immer schön begrüßt. Die Kinder winken schon von weitem. Dadurch, dass wir im Sendestudio ganz normale Fenster haben, kann auch jeder von außen sehen, was wir drinnen machen. Und natürlich klingelt es schon mal an der Tür: Hörer wollen mal gucken, haben einige Fragen oder bringen uns Presseinformationen vorbei. Aber am meisten freuen wir uns, wenn uns jemand Kuchen, Kekse oder Schokolade vorbeibringt – einfach so! Das ist immer total lieb.

**Pannen gehören zum Geschäft.
Erinnert ihr euch an etwas, was so
gar nicht geklappt hat?**

Markus: Pannen? Nie gehabt (lacht laut). Am häufigsten sind die kleinen Fehler, wie Wochentage verwechseln, Stunden vertauschen. Die großen Pannen bleiben zum Glück meist aus.

Ina: Ach, in so vielen Jahren passiert einiges: Das Aufnahmegerät hat nicht aufgezeichnet, im Sendestudio einen falschen Knopf gedrückt oder ein gespeichertes Interview hat technische Macken: oft sind es technische Zickereien, mal auch menschliches Vergessen oder auch Verrechnen. Wenn etwas nicht so funktioniert, wie ich mir das selbst gewünscht habe, dann ärgert es mich am meisten. Aber Fehler passieren nun mal, es lässt sich nicht ändern – wir alle in der Redaktion sind auch nur Menschen

**Gibt es noch etwas, was ihr vielleicht
eurem Team bei RADIO WAF oder dem
Zuhörer mitteilen möchtest?**

Markus: Dem Team möchte ich hier gerne sagen: öfter Kuchen für uns am Morgen backen oder alternativ Schokolade mitbringen. Und allen im Kreis: Es ist mir eine Ehre, für euch zu arbeiten!

Ina: Morgen wieder einschalten – Radio WAF am Morgen – von 6 bis 10. Ich freue mich, wenn ihr dabei seid. Die liebsten Grüße nach Sendenhorst.

Wohnmobilvermietung in Warendorf-Hoetmar



Neues
zweites
WoMo!

Einfach Urlaub!

Jürgen Kötter & Ludger Wüller
Wohnmobilvermietung GbR
Holtrup 34 • 48231 Waf-Hoetmar
Telefon 0157-54 26 64 16

E-Mail info@womo-warendorf.de
Internet www.womo-warendorf.de

DIE NATURFÖRDERGESELLSCHAFT SENDENHORST E.V. (NFG)

Raus in die Natur

Eng verbunden ist die Naturfördergesellschaft e.V. Sendenhorst mit dem Gelände Hof Schmetkamp, aber beginnen wir am Anfang.

Max Linnemann-Bonse, Detlef Ommen, Anton Bohlen, Bernhard Daldrup, Heinrich Kuhrmann, Wolfram Opperbeck und Franz-Josef Reuscher waren 1991 die Gründungsmitglieder der NFG. Vorausgegangen war ein Antrag der SPD-Fraktion im Umwelt- und Landschaftsausschuss. Die Verwaltung sollte beauftragt werden, eine gemeinnützige Naturförderungsgesellschaft ins Leben zu rufen.

Die Mitglieder des Ausschusses stimmten für den Antrag, der Rat stellte im nächsten Haushaltsentwurf Mittel bereit und im April 1991 lag ein erster Entwurf der Satzung vor.

Zum ersten Vorstand gehörten BM Reuscher, Dr. Herbert Fritsche, Werner Wening-Schulze Horsstrup, Eberhard Bonse und Anton Bohlen.

Ziel und Zweck des Vereins ist die Förderung des Natur- und Umweltschutzes.

Ausdrücklich sollen alle gesellschaftlichen Gruppen in Sendenhorst mit einbezogen werden. Damals wie heute ist die finanzielle Grundlage des Vereins ein Zuschuss aus dem städtischen Haushalt und die Beiträge der Mitglieder, zu denen auch Vereine und Organisationen gehören. Weiterhin hat der Verein in den fast 30 Jahren umfangreiche Spenden zum Beispiel von der Familie Laumann erhalten.

»
Die Naturfördergesellschaft ist zu einer wichtigen Größe in der Umwelt- und Naturschutzarbeit der Stadt Sendenhorst geworden.
«

BERTHOLD STREFFING

Die Aufgaben, die in der Satzung verankert sind, umfassen viele Bereiche des Natur- und Umweltschutzes. Hier wäre eine Vielfalt von bisherigen Tätigkeitsbereichen zu nennen. Finanzielle Zuschüsse zum Bau von Sohlgleiten an der Wese und der Angel, Zuschuss zur Renaturierung des Helmbaches. Finanzierung von Baumanpflanzungen und Saatgut. Eine Staudenmischung wurde als Alternative zu Mais gesät, um diese wiederum als Alternative für die Biogasanlage zu prüfen. Bildungs- und Informationsveranstaltungen sind auch ein Schwerpunkt des Vereins. In der Vergangenheit wurden Veranstaltungen für die Landwirte organisiert. Für die Sendenhorster bzw. die Mitglieder gab es unterschiedliche Vorträge: vom Totholz im Wald über Naturschutzflächen im Kreis WAF bis hin zu heimischen Vögeln, Libellen und Wildbienen.

Mit sehr viel Arbeit verbunden waren die Apfelsammelaktionen. Bisher sind knapp 60 t Äpfel gesammelt worden und konnten zu Sendenhorster Apfelsaft verarbeitet werden. Das erste Apfelfest im letzten Jahr war ein großer Erfolg. Es wird in Zusammenarbeit mit anderen Vereinen und Organisationen nun regelmäßig Ende September stattfinden. In den letzten Jahren haben sich der Vorstand und einige Mitglieder der NFG aktiv auf dem Gelände von Hof Schmetkamp betätigt. Dieses Gelände ist 1967 von der Stadt Sendenhorst gekauft worden. Ab 1989 nutzte



der Schützenverein einen Teil der Fläche zur Anpflanzung des Bürger- und Schützenwaldes. Nach Gründung der NFG erstellte die Stadt Sendenhorst 1993 unter Mithilfe von Christoph Lauermann ein Gesamtkonzept, um das Gelände um den Hof Schmetkamp als Naherholungsgebiet auszubauen. Ziel war es, viele unterschiedliche Biotope anzulegen. Der Osteidebach wurde renaturiert und wird seitdem teilweise durch eine Brachfläche geschützt. Wege sind neu angelegt worden. Die Obstbaumallee wurde gepflanzt. Weide, Wiese, Wald bilden weitere Biotope.

Durch die 72-Stunden-Aktion von Messdienern, Pfadfindern und der Landjugend erhielt das Gelände 2009 weitere Strukturen. Es wurden 14 Schautafeln aufgestellt und diverse Aktionsflächen hergerichtet. Dieses Gelände wird in Zukunft eine Schwerpunktaufgabe für den Verein

»
Es macht Spaß, in so einem Team mitzuwirken.
«

MICHAEL FRITSCHKE

sein. Um die Biotope dauerhaft zu erhalten, müssen diese auch gepflegt werden. So sollen mit wesentlicher Unterstützung der NABU Naturschutzstation Münster auch die ganz alten Obstbäume auf dem Gelände erhalten, gepflegt und – wenn nötig – ersetzt werden. Die Brachfläche



Lebensraum
Konzepte zur Raumgestaltung

Gardinen- und Polsterstoffe, Sonnenschutz,
Bodenbeläge, Pflegeservice, u.v.m.

Hiltruper Str. 33 · 48167 Münster · Tel.: 0 25 06 / 305 636 · lebensraum-konzepte.de





UNSER APFELSAFT



BESUCH NABU MIT VORSTAND

soll demnächst beweidet werden, um eine Artenvielfalt des Gehölzes zu gewährleisten. Da die Schautafeln nicht mehr von allen Einrichtungen bestückt werden, wird die NFG diese in Zukunft als Informationstafeln nutzen, um über Umwelt und Naturschutz zu informieren. Weiter wird ein Projekt begleitet, mit dem geprüft wird, ob die Scheune zu einem außerschulischen Lernort umfunktioniert werden kann.

Auf dem Gelände Hof Schmetkamp sind auch viele andere Akteure wie z. B. Mitglieder des Schützenvereins, Schüler der Montessorischule und einzelne Privatpersonen aktiv. Es gibt immer etwas zu tun!

»
**Gerne bringe ich
mein handwerkliches
Können für den
Naturschutz ein.**
«

ALBERT BARTMANN

Wer sich aktiv einbringen möchte, kann sich bei den Vorstandsmitgliedern oder in der Stadtverwaltung melden. Gerne können sich auch Personen mit Organisationstalent melden. Der Vorstand möchte gezielt Jugendliche einbinden und auch die Informationsarbeit über Natur- und Landschaftsschutz weiter verstärken.

Auch neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Das 50. Mitglied bekommt ein Geschenk, das ihm dann im September auf dem zweiten Apfelfest überreicht werden soll.

»
**Wenn wir
zusammen aktiv
sind, gibt es auch
immer viel zu
Lachen.**
«

MARIA WIGGERS

»
**... wenn ich mal
in einem Verein
arbeiten werde, dann
nur in der NFG.**
«

EDITH HARIG

»
**Wenn die Menschen
direkt angesprochen
werden, können
wir viele Akteure
zusammenbringen.**
«

ROLF LÖCKMANN



Bis dahin gibt es aber weitere Aktionen, die in der Presse oder auf der Homepage bekanntgegeben werden.

www.nfg-sendenhorst.de



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

EINE ERINNERUNG
AN IHRE LIEBEN



Individuelle Beratung
und Anfertigung
auch für Grab- und
Denkmäler

29.
März



EVENT AM 29. MÄRZ 2019

Wo Irland ganz nahe ist

Dachten Sie bisher, Irland sei einfach nur klein, grün und überschaubar? Dann lernen Sie jetzt die Reize dieser himmlischen Insel kennen! Die Schönheit der Natur ist wild, unbezähmbar und rein wie die Dünen und Strände, die Steilküsten und Felsen. Dazu eine Kultur, die am liebsten in Versen singt und spricht. Wenn es um Irlands Landschaften geht, hört man immer wieder von ‚40 Shades of Green‘ – 40 verschiedenen Grüntönen. Hinter dem Klischee steckt aber einiges an Wahrheit. Irland ist wirklich sehr grün. Aber das ist längst nicht alles.



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



Irlands Wasserwege, von den Seen und Kanälen bis zu den Flüssen, sind ein Traum aus Ruhe und Frieden. Sie sind bei Anglern genauso beliebt wie bei Boot-, Kajak- und Kanufans. Die unberührte Küste der Insel ist mit preisgekrönten Sandstränden gespickt, im Atlantik und der Irischen See liegen viele winzige Inseln. Zerklüftete Bergketten dominieren die Silhouette des Landes. Und Klippen, Felsspalten und unterirdische Höhlen warten darauf, erforscht zu werden.

Reisen Schäfer zusammen mit der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck werden Ihnen das Paradies Irland näherbringen.

Genießen Sie in der Buchhandlung Buchfink an der Münsterstraße 11 einen Abend der Extraklasse. Freuen Sie sich auf sanfte Übergänge zwischen Musik, Vortrag und einem Whisky-Tasting.

IRLAND

Lassen Sie sich von Studiosus Reiseleitern auf die grüne Insel entführen. Erleben Sie die einsamen Weiten der Connemara, werfen Sie einen Blick in geheimnisvolle Klosterruinen und blicken Sie hinter die Fassaden von Dublin. Joachim Gabel erzählt Spannendes über Gnome, Wichte und schrullige Heilige, von Hungersnöten, Literaten und Freiheitskämpfern, von Wirtschaftswundern und -krisen und natürlich von den fast unbeschreiblich großartigen Landschaften der grünen Insel. Untermalt wird der Vortrag von eindrucksvollen Bildern.

WHISKY-TASTING

Irland bietet eine vielfältige Auswahl an Single Malts, Blended Whiskeys und Single Pot Stils. Viele der Whiskeys sind in Deutschland noch nicht so bekannt, aber sie sind es durchaus würdig, probiert und konsumiert zu werden. Markus Bünseler bringt Ihnen den Geschmack der irischen Köstlichkeit näher und Sie erfahren vieles über die Topmarken des irischen Whiskeys.

MUSIK

Thorsten Frahling wird Sie mit seiner Stimme und seiner Gitarre auf eine musikalische Reise durch Irland mitnehmen und das Programm abrunden. Lassen Sie sich von dem Vollblutmusiker mit irischer Folk Live Musik in Urlaubsstimmung versetzen.

Nicht ohne Grund hat Thorsten Frahling bei den Irlandfreunden und dem Clan den Nicknamen „McLongplay“. Bei vielen Konzerten dauert es länger, bis der letzte Ton über seine Lippen kommt. Immer frei nach dem Motto:

»
Einen hab ich noch.
«

Sichern Sie sich jetzt die Karte für diesen Ausflug nach Irland. Nicht nur Liebhaber der grünen Insel, werden auf ihre Kosten kommen. Karten für dieses erstmalige Event, das am 29. März um 19.30 Uhr stattfindet, sind ab sofort in der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck zu erhalten. Da die Sitzplätze limitiert sind, ist eine Reservierung ratsam.



MARKUS BÜNSELER



THORSTEN FRAHLING



GRAFIKEN: DESIGNED BY FREEPIK



REISEN SCHÄFER

Gute
Beratung in
besonderem
Ambiente.

Münsterstraße 27 • 48 167 Wolbeck • Tel: 02506. 2124
info@reisen-schaefer.de • www.reisen-schaefer.de

ANZEIGE

INDOOR SKYDIVING BOTTROP

Erleben Sie den Traum vom Fliegen!

Verwirklichen Sie Ihren Traum vom Fliegen. Abheben und das einmalige Gefühl des freien Fliegens am eigenen Körper erleben. Der bis zu 286 km/h schnelle Luftstrom ist so gleichmäßig wie beim freien Fall eines echten Fallschirmsprungs. In der verglasten Flugkammer der professionellen Freifall-Simulation, haben Sie die Möglichkeit, das unvergleichliche Gefühl des freien Fliegens zu erleben.

Der Windkanal in Bottrop ist nicht nur etwas für Action-Fans. Kinder können bereits ab 4 Jahren in einer der weltweit modernsten und sichersten Anlage erste Flugversuche starten. Das Fliegen im gleichmäßigen Windstrom lässt sich so leicht erlernen, dass die meisten Flugfans schon nach einigen Sekunden im Windkanal stabil in der Luft liegen und erste eigene Flugbewegungen starten können. Erfahrene Trainer ermöglichen mit ausführlichen und verständlichen Einweisungen ein individuelles und erfolgreiches Flug-erlebnis für jedes Leistungsniveau. Während der Flüge ist jederzeit ein Trainer mit in der Flugkammer, um die Teilnehmer zu begleiten und bei Bedarf den Flug zu unterstützen.

Einsteiger fliegen darauf, hier ganz ohne Übung und Vorkenntnisse abzuheben, während Profis insbesondere das authentische Flugverhalten schätzen.



GEWINN SPIEL

GEWINNE EIN AIRLEBNIS M:

Fliege 2 adrenalingeladene Flüge
frei im Luftstrom (ein Gesamterlebnis
von ca. 90 Minuten) –
schnell nachschauen auf Seite 30.

**Verschiedene Erlebnispakete hat das
Team der Indoor Skydiving Bottrop
GmbH im Angebot:**

FLUGPAKETE

AIRlebnis M: Fliege 2 adrenalingeladene Flüge
frei im Luftstrom.

AIRlebnis L: Genieße bei 4 aufregenden Flügen
das einzigartige Gefühl im Windkanal.

AIRlebnis XL: Erlerne in 6 spannenden Flügen
die Grundpositionen des Bodyflyings und fliege
Manöver.

GRUPPENPAKETE

Ob Firmenfeier, Junggesellenabschied oder (Kinder-)Geburtstag: Das einzigartige Gefühl des Fliegens in der Gruppe zu erleben, bleibt unvergesslich. Die ganz besondere Location und der einzigartige Mix aus Adrenalin und Spaß machen jedes Gruppen- und Firmenevent zu einer Veranstaltung, von der die Teilnehmer noch lange sprechen. Das „Fliegerteam“ in Bottrop konzipiert für Sie ein individuell zugeschnittenes Gesamtpaket für Gruppen und Unternehmen jeder Größe – inklusive Catering und auf Wunsch auch mit einem exklusiven Branding des Windkanals.

Hinzu kommen noch zahlreiche Spezialpakete vom Partnerpaket über Kinderpakete bis hin zum Indoor Skydiving Basic Kurs.

**Schauen Sie vorbei!
Auch Zuschauer sind jederzeit
herzlich willkommen!**

Wer dann nur mal einen Blick riskieren möchte, kann sich gerne auf den Weg nach Bottrop machen. Die Mitarbeiter des Bistros in unmittelbarer Nähe zur gläsernen Flugkammer freuen sich auf Ihren Besuch. Das Angebot reicht von erfrischenden Getränken über kalte und warme Snacks bis hin zu zahlreichen Kaffeespezialitäten.





»
Ein
AIRlebnis
für Jung
und Alt.
«



Emilie, 7 Jahre, besuchte im Februar zusammen mit dem stadtlandmagazin das Indoor Skydiving in Bottrop.



IHRE EINDRÜCKE:

Jetzt weiß ich, wie sich Fliegen anfühlt, das Kribbeln im Bauch war komisch, aber ich würde direkt wieder fliegen! Es war super klasse und ich hab die ganze Nacht danach noch vom Fliegen geträumt – ein so schönes Erlebnis, das ich nicht vergessen werde. Auch mein Flugbegleiter Sascha war richtig toll und ist einmal ganz hoch mit mir geflogen! Am nächsten Tag habe ich all meinen Freundinnen von meinem tollen Erlebnis erzählt. Jeder muss es mal ausprobieren, beschreiben kann man es gar nicht richtig. Außer, dass es „mega“ war! Vielleicht fahren wir in den Osterferien wieder hin!



Flugpaket ab
39 Euro

Indoor Skydiving Bottrop GmbH
Prosperstraße 297
46238 Bottrop
Tel: 02041.373730

www.indoor-skydiving.de

WORKSHOP YOGASTUDIO
ADELHEID & NATURHEILPRAXIS
CHRISTINE ILGNER

„Frühjahrsputz“ für Körper und Seele

Der Frühlingsanfang ist ein guter Zeitpunkt, um ein Programm zu starten, das den Wintermief aus dem Körper treibt – Trägheit, Winterspeck und Müdigkeit sollen weichen.

Um dies zu erreichen, müssen Essen mit Fitnessfaktor, viel Bewegung und viel frische Luft ganz nach oben auf die To-do-Liste wandern. Eine Ahnung von Frühling liegt in der Luft. Sie wollen fit sein, energiegeladen, bereit für alles Schöne und Neue, was das Jahr zu bieten hat. Sie haben die Absicht, den grauen Winter abzustreifen und diesen aus Ihren Körperzellen zu vertreiben?

Ein guter Start für dieses Vorhaben ist ein „Frühjahrs-Workshop“. Diesen bieten Ihnen Adelheid Noldes vom Yogastudio und Christine Ilgner von der Naturheilpraxis Lichtpunkt an.

Der Termin hierfür ist am Freitag, 15. März, in der Zeit von 16.30 Uhr bis 19.30 Uhr. Ort ist das Yogastudio von Adelheid Noldes, Ostgraben 36, in Sendenhorst.



»
Die bewährten Schüßler-Salze eignen sich hervorragend, um uns bei diesem Vorhaben zu unterstützen
«

erklärt uns Christine Ilgner. Sie wird Ihnen die Schüßler-Salz-Kur näherbringen. Eine Schüßler-Kur ist sehr gut geeignet, um den Frühling zu begrüßen. Ein Vortrag – gespickt mit praktischen Tricks und Tipps – hilft Ihnen, den richtigen Start in den Frühling zu finden.

Nach einer Pause, in der Sie bei Tee und einem kleinen Imbiss weitere nützliche Ideen mit den Experten oder den anderen Kursteilnehmern austauschen können, wird Adelheid Noldes die Yogastunde mit Klangschalen einleiten.

Nutzen sie Yoga als Hilfsmittel, um sich von Altlasten zu befreien, mit neuer Energie be-

schwingt aufzuleben und geschmeidig den Übergang in den Frühling zu zelebrieren.

Der Grund für Frühjahrsmüdigkeit liegt in der Umstellung unseres Hormonhaushaltes durch den Jahreszeitenwechsel und in einem Abfall des Blutdrucks – bedingt durch die Weitstellung der Blutgefäße durch die wärmeren Außentemperaturen. Wir fühlen uns schlapp. Was jetzt hilft, ist allerdings nicht mehr Schlaf, sondern Bewegung!

Der Workshop ist für Jung und Alt angedacht.



Anmeldungen nehmen Adelheid Noldes und Christine Ilgner entgegen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 48 Euro.

Da die Plätze im Yogastudio begrenzt sind, ist eine frühzeitige Reservierung ratsam.



Adelheid Noldes
Ostgraben 36 · 48324 Sendenhorst
Telefon: 0151 70172091
adi.noldes@t-online.de

Facebook: Yogastudio Adelheid



Christine Ilgner
Neustraße 1 · 48324 Sendenhorst
Alfred-Delp-Straße 8 · 48324 Sendenhorst-Albersloh
Telefon: 02535 931148
info@die-naturheilpraxis-lichtpunkt.de

www.die-naturheilpraxis-lichtpunkt.de

ENGEL APOTHEKE WOLBECK

Abnehmen mit Köpfchen

Die Fastenzeit naht, der Sommerurlaub ist vielleicht auch schon gebucht, aber die Bikinifigur ist noch in weiter Ferne? Auf der Suche nach der ultimativen Diät stöbern zahlreiche Abnehmwillige jetzt in Illustrierten, kaufen Ratgeber und durchsuchen das Internet...

... und stoßen dabei auf unterschiedlichste Modediäten, die ihnen ruck-zuck zur ersehnten Bikinifigur verhelfen wollen.

DOCH ERNÄHRUNGSEXPERTEN WARNEN: OB INTERVALLFASTEN ODER STEINZEITDIÄT, OB INSULIN-TRENNKOST ODER HCG-DIÄT:

Mode- und Blitzdiäten versprechen meist mehr, als sie halten können. Auch ist nicht immer gesagt, dass man sich nicht mehr schadet als nutzt. So wird bei der sogenannten HCG-Diät ein Schwangerschaftshormon verabreicht - mit ungesichertem Erfolg. Sowohl die Fachgesellschaft für Endokrinologie, die sich mit allem befasst, was mit Hormonen zu tun hat, als auch die Fachgesellschaft für Adipositas raten von dieser „Diät“ ab.

JO-JO-EFFEKT PROGRAMMIERT

» **Kurzzeitige Diäten wirken nicht dauerhaft und gefährden eine ausgewogene Nährstoffzufuhr** «

sagt Antje Gahl, Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). *Dabei verliert der Körper oft wichtige Muskelmasse - und dabei ist diese enorm wichtig für den Grundumsatz! Im Umkehrschluss bedeutet dies:*

Wer Muskeln aufbaut – und da reicht auch schon wenig - baut sich einen „Turbo fürs Abnehmen“ auf!

ABNEHMEN MIT KÖPFCHEN

Anstatt sich also mit dubiosen Wunderkuren oder zweifelhaften Blitzdiäten herumzuärgern und dabei womöglich auch noch eine bedenkliche Mangelernährung zu riskieren, empfiehlt die DGE eine langfristige Gewichtsabnahme. Basis dafür ist der erfolgversprechende Mix aus Ernährungsumstellung, Verhaltensänderung und einer Steigerung der körperlichen Aktivität.

Eine vollwertige, kalorienverminderte Kost und etwas mehr tägliche Bewegung:

Das sind die wichtigsten Säulen jeder Diät, die nachweislich dazu führen, dass die Pölsterchen kontinuierlich und dauerhaft schmelzen. Bevorzugt auf den Tisch kommen sollten Lebensmittel mit niedriger bis mittlerer Energiedichte, zum Beispiel naturbelassene pflanzliche Lebensmittel wie Salat, Gemüse und Obst. Mit ihnen kann man sich satt essen, ohne dabei übermäßig viele Kalorien aufzunehmen.

Wohl jeder weiß es aus Erfahrung:

Ein großer Salatteller hat viel Masse, vergleichsweise wenige Kalorien und sättigt prima. Eine Portion Pommes frites hingegen ist eine richtige Kalorienbombe, macht aufgrund des geringen Volumens aber nur schlecht satt.

Erfolgversprechend ist auch die richtige Verteilung des Essens:

Der durchschnittliche Deutsche isst etwa siebenmal pro Tag! Dadurch wird der Insulinspiegel im Körper ständig in die Höhe getrieben, so dass ein Abnehmen kaum möglich ist. Wer lange Pausen zwischen den einzelnen Mahlzeiten einlegt und sich dreimal am Tag mit den richtigen Lebensmitteln ordentlich satt isst, hat die besten Chancen, überflüssiges Hüftgold loszuwerden. Auch lohnt es, auf einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt zu achten. Passende Mittel entsäuern den Körper, so dass wieder mehr Körperfett abgebaut werden kann.

DIE ENGEL-APOTHEKE BIETET ÜBRIGENS AUCH EINZELSPRECHSTUNDEN ZUR ERNÄHRUNG AN.

Wer sich unsicher ist, was wann wie auf den Teller soll, kann auch ein Ernährungsprotokoll auswerten lassen. Bei der Umstellung hilft eine Verlaufskontrolle über sog. BIA-Messungen, die ebenfalls in der Engel-Apotheke gemacht werden können. Dabei wird gemessen, wie sich die Körperzusammensetzung ändert – eine schöne Motivation, zu sehen, wie Muskelmasse mehr und Fettmasse weniger wird. Interessierte können sich gerne an das Team der Engel-Apotheke wenden und einen Termin vereinbaren.

DIÄT-ASSISTENTEN AUS DER APOTHEKE

- » Formula-Produkte können den Einstieg in eine Diät erleichtern. Diese speziellen Diät Drinks oder -suppen, die meist mit Wasser oder fettarmer Milch angerührt werden, können eine oder mehrere Mahlzeiten ersetzen. Sie versorgen den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen.
- » Ebenfalls rezeptfrei gibt es Produkte, die für eine schnellere Sättigung sorgen können.
- » Für stark übergewichtige Erwachsene zugelassen sind Arzneimittel, die bewirken, dass ein Teil der aufgenommenen Nahrungsfette unverdaut ausgeschieden wird.



**BERATUNG
MIT
HERZ
UND
VERSTAND**

Engel Apotheke

Inh. Alexandra Hochstein e.K.

Telefon: 02506 – 93 17 11 Öffnungszeiten:
FreeCall: 0800 – 09 31 711 Mo. - Fr. von 08.00 – 18.30 Uhr
Fax: 02506 – 93 17 12 Samstag von 08.00 – 13.00 Uhr

Informieren Sie sich über unsere Internetseite:
www.engel-apotheke-wolbeck.de



Münsterstraße 9 • 48167 Münster-Wolbeck
info@engel-apotheke-wolbeck.de



15% Rabatt*

Unser Geschenk für Sie:

Einfach Coupon vorlegen und Sie erhalten 15 % Rabatt auf einen Artikel der Wahl. Eine Kombination mit einem weiteren Coupon oder Rabatt ist nicht möglich.

* dieser Gutschein ist gültig bis zum 31.03.2019!
* ausgenommen nicht-rabattfähige Arzneimittel, Rezeptanteile u. Bücher.

ANZEIGE

ATELIER VERA DEGENER

Die Leidenschaft – Kunst, Malerei und Deko Design

Vera Degener ist Künstlerin aus Münster und besitzt ein kleines Atelier in der Nähe des Aasees. In einer ruhigen und schönen Atmosphäre, die zum Wohlfühlen einlädt, besteht hier die Möglichkeit, sich bei Malkursen künstlerisch zu entfalten und dabei auch zu entspannen.

»
**Ich gebe mit den Kursen
gerne Anfängern
eine Hilfe, um in die kreative
Welt einzutauchen.**
«

Seit nunmehr 20 Jahren malt die Künstlerin mit viel Erfolg und weckt somit mit ihren umfang-

reichen Kursangeboten die Begeisterung der Menschen fürs Malen. Am liebsten bemalt die Künstlerin Leinwände mit einer sechsfachen Struktur. Hierauf werden anschließend kleine selbst gemachte und mit Pastellkreisen gefärbte Tonhäuser aufgeklebt. Farblich gibt es hier keine Grenzen, so kann ein selbst gestaltetes Bild der Hingucker in Ihrem Wohnzimmer werden. Vor allem Kinder haben hier auch die Möglichkeit, etwas für ihre Liebsten zu malen und zu gestalten. In kleinen Kästen, gut sortiert, sind die Utensilien aufbewahrt, die von den Kursteilnehmern nach Motivauswahl genutzt werden können: Swarovski-Steine, Perlen, Bänder und viele weitere Dekoelemente, mit denen die Hob-

by-Künstler ihren Werken Individualität verleihen können. Und weil jeder mit eigener Farbwahl und persönlichem Pinselstrich arbeitet, entstehen hier ausschließlich Unikate. Neben den Angeboten im Atelier in Münster betreibt die 57-Jährige ein mobiles Atelier, mit dem sie unter anderem Kindergärten oder Schulen besucht und bei Bedarf auch zu Ihnen nach Hause kommt. Vera Degener ist Künstlerin mit Leidenschaft und bemalt auch gerne in Altenheimen, Kindergärten, Arztpraxeneinrichtungen oder anderen Institutionen ganze Wände und Räume. Durch ihre farbenfrohen und detailreichen Kunstwerke trägt sie somit sehr zur Auflockerung der allgemeinen Atmosphäre bei.




Kunstatelier Degener
Offenes Atelier: Donnerstags von 15 - 18 Uhr!
Am Aasee
Klausenerstraße 2 * 48151 Münster
Tel.: 0251 - 9742665
Mobil: 0172 - 5225356
www.kunstatelierdegener.de
kunstatelierdegener@gmail.com



Ganz egal ob bei Ihnen zu Hause oder im schönen Atelier in Münster: Vereinbaren Sie ganz einfach und unkompliziert telefonisch einen Termin.

Das Atelier am Aasee ist donnerstags von 15 bis 18 Uhr für Besucher und Interessenten geöffnet.

Wenn Sie das Besondere suchen, sind Sie im Atelier Degener an der richtigen Adresse, denn hier werden Ihre individuellen Wünsche mit Liebe zum Detail und in höchster Handwerkskunst umgesetzt.

Zum Kauf bietet Vera Degener
kleine Geschenkartikel ab 5 € an,
kleine Leinwanddrucke ab 13,50 €
und ganz aktuell zur Jahreszeit
Osterhasen ab 5 €.

SO GENIALE GASPREISE.

Infos auf
www.so.de

87 €
pro Monat*

Gas | SO gut

**Zuverlässig und fair –
das Rundum-Sorglos-Produkt.**

- garantierte Preise zu
fairen Bedingungen
- sicher und zuverlässig versorgt

90 €
pro Monat*

Gas | SO fix (2020)

**Langfristig und garantiert –
das sichere Energieprodukt.**

- Grundlaufzeit: bis zum 31.12.2020
- bis zu 24 Monaten Planungssicherheit
durch garantiert langfristige Preise

Gas | SO clever

86 €
pro Monat*

**Bequem und einfach –
das preiswerte Onlineprodukt.**

- nur im Online-Kundencenter
abschließbar
- Abschläge oder Bankverbindungen
jederzeit ändern

Für jedes Produkt gilt:

- Grundlaufzeit: bis zum 31.12.2019**
- Laufzeitverlängerung um
ein Kalenderjahr

* Monatlicher Abschlag (brutto) bei einem beispielhaften Jahresverbrauch von 18.000 kWh.

** Ausgenommen Gas | SO fix (2020)

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck



Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum 10.03.2019 eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum auf Seite 31).



GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wer bekommt bereits Panik, wenn er Fräulein Nette nur sieht?

Fräulein Nettes kurzer Sommer

Fräulein Nette ist eine Nervensäge! Dreiundzwanzig Jahre alt, heftig, störrisch und vorlaut, ist sie das schwarze Schaf, das nicht in die Herde ihrer adeligen Verwandten passen will. Während ihre Tanten und Cousins brav am Kamin sitzen und sticken, zieht sie mit einem Berghammer bewaffnet in die Mergelgruben, um nach Mineralien zu stöbern. Die Säume ihrer Kleider sind im Grunde immer verschmutzt! Das Schlimmste aber ist ihre scharfe Zunge. Wenn die Künstlerfreunde ihres Onkels August nach Bökerhof kommen, über Kunst und Politik sprechen, mischt sie sich ungefragt ein. Wilhelm Grimm bekommt bereits Panik, wenn

er sie nur sieht. Ein Enfant terrible ist sie, wohl aber nicht für alle. Heinrich Straube, genialischer Mittelpunkt der Göttinger Poetengilde, fühlt sich jedenfalls sehr hingezogen zu der Nichte seines besten Freundes. Seine Annäherungsversuche im Treibhaus der Familie bleiben durchaus nicht unerwidert. Allerdings ist er nicht der einzige.

AUTORIN: KAREN DUVE

Karen Duve, 1961 in Hamburg geboren, lebt in der Märkischen Schweiz. Sie wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Ihre Romane Regeneroman (1999), Dies ist kein Liebeslied (2005),

Die entführte Prinzessin (2005) und Taxi (2008) waren Bestseller und sind in 14 Sprachen übersetzt. 2011 erschien ihr Selbstversuch Anständig essen, 2014 ihre Streitschrift Warum die Sache schiefgeht. Die Verfilmung ihres Romans Taxi kam 2015 in die Kinos. Zuletzt sorgte sie mit ihrem Roman Macht für Aufruhr und wurde mit dem Kasseler Literaturpreis für grotesken Humor (2017) ausgezeichnet.

MACH MIT!

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

BUCHGEWINN IN DIESEM MONAT

»FRÄULEIN NETTES KURZER SOMMER«

Autorin: Karen Duve
Verlag: Galiani Verlag



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 Hermen · 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:
Das stadtland magazin und
das Versicherungsbüro
Geschermann & Schumann

BUCHGEWINN IN DIESEM MONAT

»ICH BIN HIER BLOSS DAS PONY«

Autor: Friedbert Stohner
Verlag: Carl Hanser Verlag
Altersempfehlung: ab 8 Jahren



LÖSE
DAS RÄTSEL
AUF SEITE 30 UND
GEWINNE
DIESES BUCH!

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Kinderbuch

Egal ob wilder Cowboy oder süßes
Mädchen, auf Pony Gillian will jeder
einmal reiten!

EIN BERICHT AUS DEM LEBEN EINES STARKEN TIERES ...

Ponys sind süß, sagen die einen. Ponys sind störrisch, die anderen. In diesem Kinderbuch erzählt eine, die es wissen muss: Shetlandpony Gillian persönlich. Gillians Großmutter war berühmt dafür, dass sie einmal eine leibhaftige englische Prinzessin abgeworfen hat. So etwas würde Gillian aber nie tun. Sie ist Spezialistin für Anfänger, die noch etwas wacklig im Sattel sitzen. Nur bei Jungs, die mit Cowboyhut und Lasso kommen und meinen, sie könnten die Abenteuer von Buffalo Bill nachspielen, da kann sie auch anders. Mit diesen Nervensägen zockelt sie besonders langsam im Kreis herum. Die kluge Gillian weiß eben: Bei Menschen kommt es darauf an, die Zügel fest in der Hand zu halten ...



AUTOR: FRIEDBERT STONHER

Friedbert Stohner, geboren 1951 in Altlußheim am Rhein, war viele Jahre im Verlagsgeschäft tätig und hat 1993 das Kinderbuch-Programm bei Hanser mitgegründet. Daneben übersetzte er, zu meist mit seiner Frau Anu, aus dem Finnischen und Englischen. Und er schreibt eigene Kinderbücher. Bei Hanser erschien 2014 Ich bin hier bloß der Hamster und 2015 Ich bin hier bloß das Pony. 2018 folgte in derselben Reihe Ich bin hier bloß das Schaf.



THERAPIE.NETZWERK

Legasthenie- und Dyskalkulie-Training
Atem-, Sprech- und Stimm-Training

BRITTA MAUS SVENJA KAISER

Neustr. 1 · 48324 Sendenhorst
Telefon: 02526 9393353 · therapie-netzwerk@t-online.de
www.therapie-netzwerk.com

ANETTE KREYSERN RAUMGESTALTUNG

GARDINEN- UND POLSTERWERKSTATT

WEST II 9A · 48324 ALBERSLOH
T 02535-931517 · M 0171-9527051



**Unser Tipp:
Zu dem Auflauf
die Dill-Senf-Sauce
vom Hofladen
Austermann
servieren!**

DER MONAT MÄRZ WIRD FISCHIG...

Spitzkohl- Lachs- Lasagne

Diesen Monat verrät uns die Mitarbeiterin Rita Lienkamp vom Hofladen Austermann in Warendorf ein leckeres Rezept mit Lachs und Spitzkohl. Zaubern Sie mit wenig Aufwand ein schmackhaftes Gericht!



ZUTATEN UND ZUBEREITUNG:

- » 1 kleinen Spitzkohl (oder Wirsing)
- » Salz, Pfeffer
- » 375 g Lachsfilet (gefroren)
- » 1 Zwiebel
- » 40 g Butter
- » 40 g Mehl
- » ¼ l Milch
- » 100 g Schlagsahne
- » 1 TL Gemüsebrühepulver
- » ¼ l Wasser
- » einige Spritzer Zitronensaft
- » 8 Lasagneblätter
- » 40 g geriebenen Gouda

**Rezept für
4 Personen**

- » Lachs auftauen lassen.
- » Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
- » In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, abtropfen lassen.
- » Den aufgetauten Lachs in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- » Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißer Butter kurz dünsten.
- » Mehl zugeben, anschwitzen.
- » Wasser, Milch, Sahne und Brühe einrühren, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln.
- » Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- » Eine Auflaufform fetten und alle Zutaten darin schichten: Den Lachs, den blanchierten Spitzkohl, die Flüssigkeit und zuletzt den Käse darüber streuen.
- » Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 40 Minuten backen.
- » Dazu passen je nach Geschmack Salzkartoffeln, evtl. mit etwas frisch gehackter Petersilie bestreut.

hausgemachte
SPEZIALITÄTEN
aus dem Münsterland

**HOFLADEN
AUSTERMANN**

“Gurken vom Feinsten!”

- Gurken
- Obst & Gemüse
- Marmeladen/Gelees
- Wurst-Spezialitäten
- Saucen/Pesto
- Backmischungen
- Geschenke

Hofladen Austermann • Neuwarendorf 24 • 48231 Warendorf
www.hofladenaustermann.de



Haben Sie ein tolles Rezept auf Lager?

Wollen Sie das nächste Mal für uns

kochen oder backen? Einfach E-Mail an:

redaktion@stadtlandmagazin.de

ANLASSDEKORATION KOMMUNION – KONFIRMATION

Das stilvolle Ambiente für Ihre Familienfeier

Für alle Anlässe finden Sie im Malerfachgeschäft Budt in der großzügig ausgelegten Abteilung für Bastel- und Hobbybedarf das passende Zubehör.

Ob zur Kommunion, Konfirmation, Hochzeit, Taufe oder Trauerfeier – das Fachgeschäft bietet ein ansprechendes Sortiment an Karten, Kerzen, Schleifen und vielen anderen Dekorationsartikeln für jeden Anlass. Wählen Sie ihre Tischdekoration in verschiedenen Farben und Formen, z. B. Bänder, Streuteile, Kerzen sowie auch religiöse Symbole.

Zahlreiche Vorschläge für Einladungs-, Danksagungs- oder Gratulationskarten aus eigener Herstellung liegen in großer Auswahl zur Ansicht bereit. Somit können Sie Ihre Karte individuell selber gestalten oder nach Ihren Wünschen und Vorstellungen auch anfertigen lassen.

Bei der Auswahl des entsprechenden Zubehörs ist Ihnen das Team der Firma Budt gerne behilflich und zeigt Ihnen auch, wie sich Ihre Ideen in die Tat umsetzen lassen.

Zu jedem Fest gehört eine stilvolle Kerze. Auch diese wird nach Ihren Wünschen zu dem jeweiligen Anlass geschmackvoll gestaltet.

Für Ihren Blumen und Tischschmuck erhalten Sie ideenreiche und kompetente Beratung. Das



Malerfachgeschäft Budt lädt Sie ein, in ihrem Geschäft die Auswahl an Möglichkeiten zu besichtigen, sich inspirieren und beraten zu lassen.

Es freut sich auf Ihren Besuch das Team vom Malerfachgeschäft Budt



Malermeisterbetrieb + Malerfachgeschäft

Werner Budt, Malermeister + Sigrid Budt
Budt OHG, Nordtor 37, 48324 Sendenhorst
Tel. 02526/9515-51
malerfachgeschaef-budt@online.de
www.malerfachgeschaef-budt.de

Dekoratives für Ihre Festlichkeiten

Dekostoffe · Bastelzubehör · Farbe
Tapeten · Bodenbeläge · Gardinen · Ideen

INSEKTENSCHUTZLÖSUNGEN NACH MASS

Mücken, macht die Fliege!

Der nächste Sommer kommt bestimmt – und mit ihm Fliegen, Insekten, Stechmücken! Wir lieben helle und luftige Räume! Aber nicht alle Lebewesen wollen wir in unserer Wohnung oder unserem Haus haben. Sorgen Sie jetzt vor: mit Insektenschutzgittern von **Raumausstattung Hölscher**, Ihr renommierter Fachbetrieb für Sonnen- und Insektenschutz in Sendenhorst. Hier wird traditionelles Handwerk mit modernster Technik verbunden. Von der Analyse über die Beratung bis hin zum fachgerechten Einbau steht Ihnen das Hölscher-Team gern zur Seite.

Insektenschutz- bzw. Fliegengitter sind praktische Rahmen-Gitter-Elemente. Vor dem Fenster angebracht, verhindern sie das Eindringen von Insekten in Ihre Wohnräume. Insektenschutzgitter werden aus speziellen feinmaschigen Geweben gefertigt, die Insekten abhalten und trotzdem viel Licht und Luft hindurchlassen. Im Gegensatz zu selbstklebenden Fliegengittern werden Insektenschutzgitter aus hochwertigen Aluminiumrahmen in Kombination mit strapazierfähigen Funktionsgeweben gefertigt. Diese werden millimetergenau auf das Fenstermaß abgestimmt und befestigt, können jedoch bei Bedarf einfach aufgeklappt, eingerollt oder ausgehängt werden.

AUF DAS MATERIAL KOMMT ES AN

Das richtige Gewebe ist das A und O in einer guten Insektenschutzanlage, die allen Ansprüchen gerecht werden soll. Unterschiedliche Eigenschaften wie Licht- und Luftdurchlässigkeit, Witterungsbeständigkeit, Reißfestigkeit sowie Schutz vor Insekten, Elektromog und Pollen sorgen für Wohlbefinden und Wohnqualität. Tagsüber licht- und luftdurchflutete Räume und nachts bei offenem Fenster mit viel frischer Luft entspannt schlafen: mit den Insektenschutzlösungen von Hölscher kein Problem.

REPARATURARBEITEN –

SERVICE IST BEI UNS KEINE FRAGE

Auch Reparaturen von Insektenschutzgittern und -türen gehören zum Angebot. Das Hölscher-Team wechselt Gaze und Gewebe, wenn das Fliegengitter beschädigt ist oder einfach nicht mehr schön und ansehnlich aussieht. Gern können Sie die Spannrahmen und Fliegengitter in der Werkstatt an der Weststraße zur Reparatur vorbeibringen. Auf Wunsch besteht auch die Möglichkeit der Abholung.



Unser Tipp:
Bis 31. März 2019
gewährt Ihnen
Raumausstattung Hölscher
10 % Nachlass
auf alle neuen
Insektenschutz- und
Fliegengitter.



Hölscher

Fachgeschäft für Raumausstattung



Bettwaren | Bettwäsche | Bodenbeläge | Badteppiche | Frottierwaren
Gardinen | Polsterungen | Sonnen-Insektenschutz | Gardinenwaschservice

Weststraße 3 • 48324 Sendenhorst • Fon 02526. 1280 • Mobil 0171.5851133

hoelscher-sendenhorst@t-online.de | www.hoelscher-sendenhorst.de

FENSTER- UND RAHMENREINIGUNG FÜR GLASKLAREN DURCHBLICK

Fachmännisch – Saubер – Zuverlässig – Umweltbewusst

Stefan Gottschall ist mit seinem Hausmeisterservice Ihr kompetenter Ansprechpartner für alle Anliegen rund um die Gebäudereinigung:

professionelle Fenster- und Rahmenreinigung, Reinigung von Wintergärten, von Solar- und Photovoltaikanlagen, Bauabschlussreinigung, Büroreinigungsservice und Kleinreparaturen.

LASSEN SIE DEN FRÜHLING HEREIN

Fensterputzen ist oftmals eine beschwerliche und lästige Angelegenheit. Besonders schwierig gestaltet sich das Vorhaben bei Dachfenstern oder Überdachungen aus Glas. Überlassen Sie diese Arbeit dem Profi. Stefan Gottschall ist mit seinem Team in der Region für Sie im Einsatz und sorgt für den optimalen Durchblick.

Auch die Nachhaltigkeit wird großgeschrieben. Die Mitarbeiter verwenden daher allesamt ausschließlich zertifizierte Reinigungsmittel. Diese schonen die Umwelt und sorgen für beeindruckende Ergebnisse. Ihre Fenster werden nach-



STEFAN GOTTSCHALL IM EINSATZ



Unser Tipp:
Nutzen Sie die
Frühjahrsaktion von
Stefan Gottschall & Team
und sprechen Sie
schon jetzt einen
Termin ab.

haltig und ohne Schlierenrückstände gesäubert. Bei der Fensterreinigung sollte ebenfalls die Rahmenreinigung nicht außer Acht gelassen werden. Im Rahmen sammeln sich häufig Verschmutzungen, die unansehnlich sind und im schlimmsten Fall den Schließmechanismus beeinträchtigen. Das Unternehmen legt besonderen Wert auf die ganzheitliche Reinigung Ihrer Fenster. Daher wird im gleichen Zuge ebenfalls der Rahmen gereinigt und Verschmutzungen darauf entfernt. Ihre Fenster sehen danach wieder aus wie neu!

Auch der Reinigung von Solar- und Photovoltaikanlagen kommt eine besondere Bedeutung zu. Denn stark verschmutzte Solarmodule können den Energieertrag bis zu 30 % senken. Die professionelle Reinigung dient nicht nur der Pflege und Instandhaltung, sondern sorgt auch für den Werterhalt der Anlage. Machen Sie sich die Erfahrung des Experten auf dem Gebiet der Reinigung von Solar- und Photovoltaikanlagen zunutze. Als Kunde können Sie hier nur gewinnen!

Keine Lust mehr auf Fensterputzen?

Frühjahrsangebot
im Monat März:

20 % Rabatt

auf alle Fensterreinigungen
für alle Leser des stadtlands
magazin.

**zuverlässig
ordentlich
sauber**



- Fenster-und Rahmenreinigung
- Wintergartenreinigung
- Schaufensterreinigung
- Solar-und Photovoltaikreinigung

Hausmeisterservice Münster
Stefan Gottschall
Hiltruper Str.26
48167 Münster
Telefon 02506 4173971
Mobil 0179 7702574
info@hausmeisterservice.ms

hausmeisterservice.ms

WORKOUT FITNESS SENDENHORST

Abnehmen kann so leicht sein

Abnehmen mit Langzeitwirkung im Workout Fitness in Sendenhorst:

Eine Trainingskombination aus Krafttraining, Ausdauer und Bewegung sowie die richtige Ernährung helfen Ihnen, nachhaltig abzunehmen.

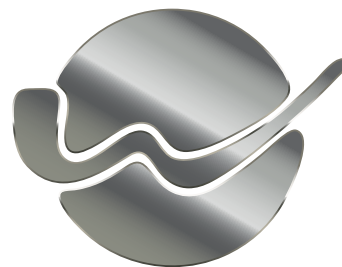
MIKE, 35 JAHRE

5 Wochen zum Waschbrettbauch, 10 kg verloren, davon 8 kg Fett. Ich habe immer schon viel Sport gemacht, aber meine Ernährung hatte Steigerungspotenzial.

ANDREA, 43 JAHRE

5 Wochen nur für mich alleine. 8 kg weniger, 12 cm Bauchumfang verloren. Ich hatte früher für Sport und gute Ernährung keine Zeit. Jetzt weiß ich, was ich die ganzen Jahre verpasst habe. Ich fühle mich einfach wohl und meine Rückenschmerzen sind auch weg.

**40 Personen
für eine
Abnehmstudie
gesucht!**



Gartenstraße 6, 48324 Sendenhorst



MIKE, VORHER



MIKE, NACHHER

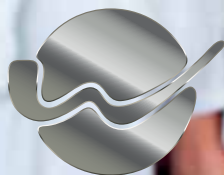


ANDREA, VORHER



ANDREA, NACHHER

www.workoutfitness.de
02526 9390171



WIR SUCHEN

**40 Personen
die schlank & fit
werden wollen!**

Für nur **39,99€** können Sie sich einen Platz in unserem Abnehmprogramm sichern.

Das Programm beinhaltet:

- » 5 Wochen Training in unserem Studio
- » Ernährungscoaching und Erstellung eines individuellen Ernährungsplanes
- » durchgängige Betreuung durch unsere Fitness & Ernährungsexperten

www.workoutfitness.de
02526 9390171



GEDANKEN VON CONNY HALLMANN

Meerweh mit Krönchen

Es sind diese Meeresmomente,
wo mir die Zeit tiefer wird,
ein Gefühl von Freiheit sich unendlich aus-
dehnt.

Wollte mal wieder aufhören
nur zu sollen, nichts mehr wollen –
nur ans Meer.

Das Wasser macht mich sprachlos,
gibt mir keine Lösung –
doch vergesse ich hier auch alle Fragen.

Meine Sehstärke auf Weitblick,
Wellenrauschen als Melodie
und da – auf einmal – entdecke ich sie.

Zwischen all den hohen Wogen
eine Welle winzig klein
mit Schaumkrönchen ganz hoheitsvoll
bringt sie sich ins Ganze ein.

Unermüdlich dann erreicht sie den Strand
versickert...
hinterlässt wie eine Botschaft
eine Muschel mir im Sand.

Manchmal tut es gut,
sich den Staub des Alltags wegpusten zu lassen,
um dann wieder hinauszuschwimmen
ins Meer des Lebens,
hoheitsvoll mit einem Schaumkrönchen.

Herzlich
Conny Hallmann

BILD: DESIGNED BY FREEPIK

METAL FORMERS

Wir bilden aus:

Feinwerkmechaniker/in Fachrichtung Maschinenbau
Technische/r Produktdesigner/in
Fachkraft für Metalltechnik Fachrichtung Zerspanung
Elektroniker/in Automatisierungstechnik Fachrichtung Maschinenbau

Wir bieten Dir spannende Aufgaben, eine ausgezeichnete Ausbildung und echten Teamspirit ... Bewirb dich jetzt!

Alle Ausbildungsangebote findest Du auf:
wf-maschinenbau.de/karriere



ANZEIGE

GESETZLICHE KRANKEN-
VERSICHERUNG ZAHLT VIELE
LEISTUNGEN NICHT

Lücken in der Gesundheitsvorsorge sinnvoll schließen



Nach diversen Gesundheitsreformen in den letzten Jahren und Jahrzehnten wird die gesetzliche Krankenversicherung in Deutschland (GKV) immer stärker auf einen Grundsatz reduziert. Zur Dämpfung der Kosten wurden Leistungen für Sehhilfen, Zahnersatz, Kuren oder Vorsorge gestrichen. Daneben wurden Zuzahlungen und Eigenbeteiligungen für Medikamente, Heil- und Hilfsmittel sowie Krankenhausaufenthalte für die Patienten deutlich erhöht.

Hochwertige Leistungen im Gesundheitswesen oder alternative Medizin werden daher immer mehr zur Privatsache. Daher sind viele Menschen offen für eine passende private Zusatzversicherung als Ergänzung zur GKV:

Mit einer guten Zusatzversicherung können auf der einen Seite Zuzahlungen oder Nichtleistungen der GKV aufgefangen werden, auf der anderen Seite können

diese auch eine bessere medizinische Versorgung beim Arzt oder im Krankenhaus sicherstellen.

„GESUNDHEITSSCHUTZ PLUS“ ERMÖGLICHT KOMBINATION VERSCHIEDENER LEISTUNGEN

Eine Zusatzversicherung ist dann sinnvoll, wenn Sie den Leistungsumfang Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung verbessern wollen. Krankenzusatzversicherungen gibt es für die unterschiedlichsten Bereiche. Mit dem „Gesundheitsschutz Plus“ der Versicherungskammer Bayern können Kunden selbst entscheiden, welche Absicherung bei der Gesundheit ihnen wichtig ist.

DABEI KANN DER KUNDE FOLGENDE LEISTUNGSBAUSTEINE BELIEBIG MITEINANDER KOMBINIEREN:

- » *Zahn:* Leistung für Zahnprophylaxe, Zahnbehandlung und Zahnersatz
- » *Heilpraktiker:* Alternative Heilmethoden beim Arzt oder Heilpraktiker
- » *Gesundheitsvorsorge:* Leistungen etwa für Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen sowie Seh- und Hörhilfen

- » *Krankentagegeld:* Absicherung des Verdienstauffalls bei Arbeitsunfähigkeit
- » *Krankenhaustagegeld:* Die Zusatzversicherung für ein Tagegeld bei Krankenhausaufenthalt
- » *Krankenhaus:* Freie Krankenhauswahl, Wahl des behandelnden Arztes und Unterbringung im Zweibett- oder Einbettzimmer inklusive
- » *Auslandsreise-Krankenversicherung:* Krankenrücktransport inklusive

GRUNDSÄTZLICH GILT FÜR DIE PRIVATE ZUSATZ- WIE VOLLVERSICHERUNG:

Die Beiträge richten sich nach dem Eintrittsalter und dem Gesundheitszustand:

Vor allem jüngere und gesunde Menschen können daher meistens günstig abgesichert werden.



**Für weitere Fragen:
Marcel Schumann
und Peter 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



TESTAMENT

Kleine Klausel – große Wirkung



ANNE-KATHRIN HECKL
FACHANWÄLTIN FÜR FAMILIENRECHT

Das gemeinschaftliche Testament (sog. Berliner Testament) erfreut sich bei Ehepaaren großer Beliebtheit. Die Eheleute setzen sich in einem solchen Testament zunächst gegenseitig zu Erben ein und ihre Kinder werden Schlusserben nach dem Tod des Letztversterbenden.

Die wechselseitige Erbeinsetzung der Eheleute für den ersten Erbfall stellt eine Enterbung der Kinder für diesen Erbfall dar. Dementsprechend besteht für die Kinder die Möglichkeit, nach dem Tod des ersten Elternteils ihren Pflichtteil vom überlebenden Elternteil zu verlangen. Dies führt allerdings nicht automatisch dazu, dass die Kinder auch im zweiten Erbfall enterbt werden oder sich den Pflichtteil auf ihren Erbteil zumindest anrechnen lassen müssten. Besteht der Nachlass im Wesentlichen aus einem Grundstück, könnte sich zudem für den überlebenden Elternteil das Problem stellen, dass ihm keine liquiden Mittel zur Verfügung stehen, um den Pflichtteilsanspruch zu erfüllen. Hierzu müsste ggf. das Grundstück belastet oder gar

verwertet werden, was sicherlich nicht im Sinne des überlebenden Ehegatten ist.

Macht nur eines von mehreren Kindern gegenüber dem überlebenden Elternteil den Pflichtteil geltend, hat dies außerdem zur Folge, dass das Kind, welches den Willen seiner Eltern beim Tod des ersten Elternteils missachtet und sich unsolidarisch gegenüber dem überlebenden Elternteil verhält, beim Tod des zweiten Elternteils zusätzlich zum Pflichtteil auch noch seinen vollen Erbteil erhält. Dieses Kind wäre sodann besser gestellt als seine Geschwister, die den Pflichtteil nicht verlangt haben.

Ein solches Ergebnis kann durch eine Pflichtteilsstrafklausel im Testament verhindert werden. Danach wird bestimmt, dass diejenigen Kinder, die nach dem Tod des Erstversterbenden vom überlebenden Elternteil den Pflichtteil fordern, auch nach dem Tod des zweiten Elternteils auf den Pflichtteil beschränkt bleiben sollen. Mit einer derartigen Klausel kann zwar die Geltendmachung des Pflichtteils nicht verhindert werden, jedoch werden sich die Kinder wegen der damit verbundenen Nachteile die Geltendmachung gut überlegen.

Die Pflichtteilsstrafklausel sollte auch klarstellen, wann genau die Sanktion ausgelöst wird, d. h., ob bereits die Aufforderung zur Auskunftserteilung über den Nachlassbestand ausreichen soll oder ob die Bezifferung des Zahlungsanspruchs oder erst die Zahlung des Pflichtteils oder gerichtliche Geltendmachung durch den überlebenden Ehegatten zum Verlust der Erbenstellung beim zweiten Erbfall führt. Der größtmögliche Schutz des überlebenden Ehegatten wird erreicht, wenn bereits die Geltendmachung des Auskunftsanspruchs die Pflichtteilsstrafklausel auslöst.

Ferner sollte in der Pflichtteilsstrafklausel auch geregelt werden, was geschehen soll, wenn sämtliche der als Schlusserben benannten Abkömmlinge ihre Pflichtteilsansprüche geltend machen. Eine Besserstellung einzelner Geschwister kann dann nicht mehr eintreten.

Zu überlegen ist zudem, ob die Pflichtteilsstrafklausel automatisch wirken soll oder ob dem überlebenden Ehegatten lediglich das Recht eingeräumt wird, die Schlusserbeneinsetzung zugunsten der Abkömmlinge in Bezug auf denjenigen Abkömmling, der seinen Pflichtteilsanspruch geltend gemacht hat, zu ändern. Eine automatisch wirkende Pflichtteilsstrafklausel

hat den Nachteil, dass der überlebende Ehegatte nicht mehr auf veränderte Umstände reagieren kann. Bei einer automatisch wirkenden Pflichtteilsstrafklausel sollte dem überlebenden Ehegatten daher zumindest das Recht zur Verzeihung eingeräumt werden.

Häufig sind sich Testierende der rechtlichen und wirtschaftlichen Folgen des eigenen Testaments nicht bewusst. Die Beratung bei einem/einer erbrechtlich spezialisierten Rechtsanwalt oder Rechtsanwältin hilft dann, die Fallstricke zu erkennen und sie zu umgehen.

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert

» Rechtsanwalt

Dr. Marlies Brinkmann

» Fachanwältin

für Medizinrecht

» Fachanwältin

für Arbeitsrecht

Tel.: 02381 378777-0

Fax: 02381 378777-7

info@uebbert-brinkmann.de

Andreas Rickert

» Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

» Notar

Anne-Kathrin Heckl

» Fachanwältin

für Familienrecht

Im Sundern 78

59075 Hamm

SENDENHORST

Peter Abke

» Rechtsanwalt

Tel.: 02526 937311

Fax: 02526 937312

p.abke@uebbert-brinkmann.de

Oststraße 22

48324 Sendenhorst



DAS TEAM



www.uebbert-brinkmann.de

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB
Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notar

Erinnerungen an das alte Sendenhorst

Ein interessanter Text ist im Archiv des Heimatvereins aufgetaucht: Es scheint sich um ein Interview zu handeln, wahrscheinlich aus den 1980er Jahren – Protagonisten leider unbekannt.

KRIEGERVEREIN UND FRAGE NACH DEM KRIEGEREHRENMAL

Ja, der Kriegerverein in Sendenhorst, das war immer kein richtiger Zusammenhalt. Da ist viel Streit drin gewesen; der eine wollte gerne Hauptmann sein und der andere auch (soviel ich weiß). Das war nie ein richtiges Zusammengehörigkeitsgefühl gewesen. Vorsitzender war der alte Herr Roetering, der Vater von Anitas Mann; Bernhard Roetering; war seinerzeit auch Rendant gewesen bei der Sparkasse. Auf dem

Denkmal hat so ein kleiner Vogel, wie ein Adler, draufgestanden. Hatte die Flügel aber anliegend. Ob der Adler während des Krieges abgenommen wurde, das kann ich Ihnen nicht sagen. Ich glaube, daß das eher gewesen ist. Der Helm ist aber vor dem Krieg draufgekommen!

STADTVERTRETUNG

Die Stadtvertreter wurden bestimmt von bestimmten Leuten; von den Herren Brennern, die hatten damals das Sagen. Aber die hatten vordem noch mehr zu sagen.

PROMENADEN

früher Kastanien, aber die nahmen das Licht weg für die Gärten

STADTGRABEN VOR DEM NORDTOR

„Wellkuhle“, das weiß ich noch, das ist, wo heute Pagenkemper ist; das sind ja noch so schmale Gärten an der Seite, und das so'n bißchen weiter, da war die Wellkuhle. Da habe ich seinerzeit mit dem Nachbarsohn Berheide und Theo Zimmermann gespielt, das war zur Weihnachtszeit, da hatte Strothmann (was heute Koch ist an der Ecke und vordem Pöttken war) was auf das Eis geschmissen, und der Theo Zimmermann, der wollte sich das holen, ist eingebrochen und ist dabei ertrunken.

GEISTLICHKEIT

Pfarrer Beckmann kannte man nur mit einem langen Rock. Bei seiner Beerdigung da war es so kalt. Es hatte geschneit. Die Schulkinder mußten alle den Schnee trampeln. So ist das gewesen.

SPORTVEREINE

Es gab TUS und DJK. DJK spielte Fußball, hatte mehr Zuschauer. Von Schulze Tergeist hatten sie ein Teil Land gepachtet, das wurde nachher zu teuer. Das war die Ecke, wo heute das Hallenbad ist.

BADEANSTALT

... war auf der Hardt. Bademeister war Karl Möllers - das ist da, wo heute der Bürgermeister (Reuscher, Osttor) wohnt - der hatte damals auch ein Tuchgeschäft.

HOTEL

Bernhard H. hatte Kaufmann gelernt, ist gefallen. Und der das nachher weitergeführt hat, das war Josef, das war ein Rechtsanwalt. Die älteste Schwester war Josefine, die war kränklich. Und die andere Schwester, Elisabeth, hat einen Bergassessor geheiratet. Das Geschäft wurde verkauft.

TRANSPORTMITTEL

Ich weiß, daß wir in der Jugend das auch wohl mal gemacht haben: Da wurde von Schulze Ter-

ALTES SENDENHORST



ROLB Bedachungen GmbH
Dachdeckermeister
Fassaden · Isolierungen · Bauklempnerei



Borsigstraße 2 · 48324 Sendenhorst
Telefon 02526/1431 · Fax 3668
E-Mail: kolb.bedachungen@freenet.de

Maler- und Lackierarbeiten
Spachteltechniken
Teppichboden-Verlegung
Wärmedämmung



P. ten Brink

Strontianitstr. 3 48324 Sendenhorst

0160/5542084

Fax 02526 / 93 77 161



Sendenhorst (Westf.)

geist ein Leiterwagen geholt und da wurden ein paar Bretter draufgelegt, und dann ging es mit dem Leiterwagen zum Zug nach Drensteinfurt. Prozession nach Telgte Da gingen mehrere Leiterwagen mit; zwei, drei bestimmt.

ACKERBÜRGER

Die mußten eine Kuh haben, um was zu essen zu haben. Das Land wurde gepachtet. War alles Kirchenland. Das war sehr knapp. Und wer viel Geld hatte, der konnte auch Land kriegen.

SCHULE

Hauptlehrer war Möllers. Dann hatten wir eine zeitlang eine Vertretung, ein Hermann Nachtigaller, hat lange Zeit auf dem Süddamm gewohnt; Gewerbelehrer. Der hatte Pausenvertretung. Dann kam Lehrer Brüggemann. Fräulein Erpenbeck, Fräulein Verspohl, Fräulein Menting, Fräulein Vandenhoeck, Fräulein Bußmann, Lehrer Obermeyer, der war ja der Nachfolger von Dr. Schwermann (OG-Leiter), Lehrer Knieper. Schulzucht, Strenge: Bei Lehrer Möllers, da kriegten wir schon was dran her. Der war ganz eisern, gibt's gar nichts.

KRIEGSBEWIRTSCHAFTUNG 1914

Die kamen alle mit den Marken. Wenn ich aus

der Schule kam, dann mußte ich jeden Tag mit dem Handwagen zu ... div. Bauern .. da mußten wir Eier holen, und dann wurde das aufgeschrieben Und dann kamen die Leute mit den Marken da hin und dann wurde das verteilt. Und die Marken mußten immer auf eine Zeitung geklebt werden, vorgedruckte Marken, die kamen vom Amt.

DIE SATTLER IN SENDENHORST

Schmülling kam aus Beckum. Es wurden Matratzen gemacht, Sättel weniger. Ackergeschirre, Kutschgeschirre. Zweispännerggeschirre, aber Sättel haben wir nicht gemacht. Hölscher: War früher eine Seilerei. Der Anton (Jahrgang 1907) hat gelernt in Warendorf. Der ältere Bruder Heinrich ist nach Hamburg gezogen. War Spezialist für Taue. Wie Reepverbindungen gibt es auch Tauverbindungen, und der konnte die zusammenknuten.

MÜHLEN

Kiesekamps Mühlen; eine hat gestanden im Süden: Kattekamp (?), Kellekamps Mühlen, die hat da gestanden, wo heute der Bernhard Hartmann wohnt, Bersenkamp da oben.(Stricker), Niehues (Neuhaus)-Mühle: ungefähr, ein bißchen weiter, wo Werner (L. Verspohl) wohnt, ungefähr da muß die Mühle gewesen sein.

FRÜHER, ALLGEMEIN

... eine harte Zeit, vor allem die Inflationszeit. Konnte man nichts kriegen, konnte man nichts

kaufen. Geld war knapp. Den Handwerkern ging es schlecht. Ende des Jahres wurde abgerechnet. Welche konnten's, welche konnten's nicht. Zum Beispiel bei Sieckmann, die hatten ja den Viehhandel, da wurde das Vieh abgenommen, dann kriegten die Geld, und dann hatten die den Tuchladen, dann kam die Frau Sieckmann und nahm ihnen das Geld wieder ab (jetzt Gunnemann).

GEFALLENE

Manche Familien haben viele Söhne verloren: Heiringhoff; Bernhard, das war mein Freund. War mein Alter, hat damals den Kassierer gemacht beim DJK, hat auch mitgespielt.

KONSUM

Der Konsum war früher auf der Südstraße in dem Haus Löbker (Arnskötter, Schmiede); Vohsding gegenüber, hinter Geiping das Haus.

BERGLEUTE

Früher hatten die Bergleute einen Omnibus drin stehen. Die hatten sich einen Omnibus gekauft und fuhren damit jeden Tag nach Ahlen. Es gab viele (Bergleute), die nach Ahlen gefahren sind.

NSDAP

Es gab schon ein paar SA-Leute in Sendenhorst; und dann kam seinerzeit der Stahlhelm. Und da bin ich zum Jungstahlhelm gegangen. Und da kam der Röhm-Putsch, da bin ich nicht mehr hingegangen (zur SA) und dann kam ich später zur NSBO und so weiter. Jeder Handwerker mußte ja irgendwo dabei sein.

Zusammengestellt von Christian Hölscher

Praxis für Podologie
Stefanie Stammeier



Lambertiplatz 2
48324 Sendenhorst
Telefon: 02526 9393522
stefanie.stammeier@gmx.de



MÄRZ

GEWINNSPIEL

viel Glück!!!

FRAGE

**Wie schnell ist der Luftstrom
im Indoor Skydiving in Bottrop?**

Gewinne das

AIRlebnis M

*vom Indoor Skydiving
in Bottrop. Zwei adrenalin-
geladene Flüge frei im
Luftstrom für eine
Person.*

SO GEHT'S:

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

LÖSUNG AN:

gewinnspiel@stadtlandmagazin.de
stadtland magazin
Osttor 1 | 48324 Sendenhorst

EINSENDESCHLUSS:

10.03.2019

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die
GewinnerIn bekanntgegeben.

MÄRZ

KINDER-GEWINNSPIEL



LÖSE
DAS RÄTSEL UND
GEWINNE
DIESES BUCH!



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

1



2



Wenn du die Antwort weißt, schick uns eine
E-Mail oder Postkarte mit vollständigem
Namen, Alter und Adresse bis zum 10.03.2019.
Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen
wie oben.

DER KITZHÖFER BAUT KREATIVE GÄRTEN

Verwandeln auch Sie Ihren Garten in eine einzigartige Wohlfühl-Oase.
Baustoffe, Planung und Umsetzung - alles aus einer Hand!

Schörmelweg 7

48324 Sendenhorst

Fon 02526.9382366

Fax 02526.9382365

Mobil 0177.4276666

Mail info@der-kitzhoefer.de

www.der-kitzhoefer.de

Kitzhöfer.
kreative gärten

IHR GARTENERLEBNIS PASSEND GESTALTEN

Mein Makler
IN MEINER STADT ZUHAUSE

IHR IMMOBILIENEXPERTE IN MÜNSTER

Wir bieten Ihnen:

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

T. 02535 - 7339044
info@foit-immobilien.de

Janusz Foit, Inhaber

FEBRUAR

PREIS VERLEIHUNG

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt der Knoten im Jo-jo Band.

DIE GEWINNERIN IST:

Emma Beese (10 Jahre) aus Sendenhorst.

Sie gewann das Buch „Rico, Oskar und die Tieferschatten“ von Andreas Steinhöfel.

Sie gewann das Buch „Stella“ von Takis Würger.



Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wer gibt Friedrich seinen ersten Kuss?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Kristin gibt Friedrich seinen ersten Kuss.

DIE GEWINNERIN IST:

Ruth Decker aus Sendenhorst.

Sie gewann das Buch „Stella“ von Takis Würger.



Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wie heißt die neue Inhaberin von Pizzeria Roma in Sendenhorst?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Die neue Inhaberin von Pizzeria Roma in Sendenhorst heißt Alena Bonfissuto.

DIE GEWINNER SIND:

Eva Klenz aus Drensteinfurt und Karin Tillmann aus Everswinkel. Sie gewannen jeweils einen 50 Euro-Gutschein der Pizzeria Roma in Sendenhorst.

Impressum

Das Mitmachmagazin für Menschen aus der Region.

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

Kleinanzeigen an:
ka@stadtlandmagazin.de
(kostenlos für private Nutzer)

Redaktion
stadtland magazin
Osttor 1 | 48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 5419669
Fax: 02526 5419669
E-Mail: redaktion@stadtlandmagazin.de
www.stadtlandmagazin.de

Nächster Redaktionsschluss:
10. März 2019

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

Herausgeber
Firma Wuttke, Sendenhorst

Nächstes Erscheinungsdatum:
2. April 2019

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

SCULP
AGENCY



Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe

Ute Neigenfind, Wolfram Opperbeck, Christian Hölcher, Conny Hallmann, Naturfördergesellschaft Sendenhorst e.V.

Auflage

5.000 Stück

Verteilungsgebiet

Sendenhorst, Albersloh, Drensteinfurt, Rinkerode, Everswinkel, Alverskirchen, Hoetmar, Wolbeck, Vorhelm
diverse Fotos/Icons von
pixelio.de, flaticon.com, freepik.com

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT

ANNE'S CAFÉ IM ST. JOSEF-STIFT

Genießen will gelernt sein!
selbstgebackener Kuchen, Waffeln, Snacks, Frühstück, Salate

Inh. Anne Beckhoff-Weisser
Westtor 7, 48324 Sendenhorst, Tel. (02526) 300-1194
Mo bis Fr 9-18 Uhr • Sa 11-18 Uhr • So 10-18 Uhr

Kosmetikstudio Luisa

KOSMETIK | FUSSPFLEGE | NAGELMODELAGE

LUISA SCHÄFER
Südstr. 4 | 48324 Sendenhorst
Telefon: 02526 1938070
Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr

MARKTPLATZ

KOSTENLOS FÜR PRIVATE NUTZER

Du willst eine
Kleinanzeige
aufgeben?

Schreib uns einfach!

stadtland magazin
Osttor 1 | 48324 Sendenhorst
oder per E-Mail:
ka@stadtlandmagazin.de
oder ruf uns an:
02526 5419669

BASAR

FRÜHJAHRBASAR „RUND UMS KIND“ STEIGT AM 06. APRIL 2019 IN DER AULA DER REALSCHULE SENDENHORST

Die Kindergruppe Sendenhorst lädt im April wieder zu ihrem traditionellen Frühjahrsbasar „Rund ums Kind“ ein, auch bekannt als „Stoppelhopper-Basar“. Los geht es am **Samstag, 06. April 2019**. Die Türen öffnen sich **von 10.30 bis 12.30 Uhr** für Jedermann. Schwangere und Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, dürfen jeweils mit einer Begleitperson bereits ab 10 Uhr vorzeitig stöbern.

Passend zur wärmer werdenden Jahreszeit bietet der Basar gut erhaltene Frühjahrs- und Sommerbekleidung für Kinder und Jugendliche in den Größen <50 bis 164 an. Darüber hinaus wechseln Schwangerschaftsbekleidung, Babyartikel, Spielzeug, Fahrzeuge, Bücher und CDs die Besitzer.

Wer als Verkäufer teilnehmen möchte, kann sich am Mittwoch, 6. März, in der KiTa Maria Montessori und am Donnerstag, 7. März, in der KiTa Stoppelhopper jeweils von 12 – 12.30 Uhr eine Verkäufernummer abholen. Vom 8. März – 4. April werden die Nummern online unter www.kindergruppe-sendenhorst.de vergeben. Am Freitag, 5. April, von

16 – 17.30 Uhr können dann max. zwei Kisten mit Kleidung und Schuhen pro Verkäufer abgegeben werden.

Das Orga-Team hofft auf viele fleißige Helfer, die sich entweder in die Listen in den KiTas eintragen oder telefonisch bzw. per Email (basarsendenhorst@gmx.de) anmelden können. Als kleines Dankeschön findet für die Helfer am Samstag von 8 – 9.30 Uhr ein Vorabverkauf statt. Helfer, die sich bereit erklären an beiden Tagen zu helfen (Freitag Nachmittag und Samstag Vor- oder Nachmittag), dürfen bereits beim Einsortieren Kleidung für den Eigenbedarf zur Seite legen.

Direkt am Samstag von 17.30 – 18.30 Uhr können die Erlöse und nicht verkauften Waren wieder abgeholt werden. Wie immer gehen 20 Prozent des Verkaufserlöses an die Kindergruppe, womit wieder die Ausstattung der drei Kindergruppen erweitert werden kann.

Potentielle Helfer wenden sich bitte an basarsendenhorst@gmx.de oder Sabine Brandwitte, Tel. (02526) 9392010 (werktags 20 – 21 Uhr). Weiteres Infos gibt es online unter www.kindergruppe-sendenhorst.de oder bei Lena Grundmann, Tel. (02526) 4034434 (werktags 20 – 21 Uhr).

BASAR

BASAR IM KINDERGARTEN ST. MARIEN Samstag, 30. März, 13.30 bis 16.00 Uhr

KINDERKRAM

BASAR IM „KINDERGARTEN ST. MARIEN“ SENDENHORST (FRÖBELSTR. 6)

Am Samstag 30. März 2019
von 13.30 – 16.00 Uhr
Schwangere bereits ab 13.00 Uhr

Bitte nehmen Sie beim Basareinkauf keine Taschen mit. Vielen Dank!
An allen drei Tagen ist auf den gekennzeichneten Parkflächen zu parken.

Vergabe der Verkäufer Nr. / Esketten in der KiTa St. Marien	Oder unter:
Mo 18.03.19 08.30 Uhr – 09.00 Uhr	Kinderkram.marien@gmx.de
Mi 20.03.19 18.00 Uhr – 18.45 Uhr	
Fr 22.03.19 11.45 Uhr – 12.30 Uhr	

Abgabe der Waren (Textilien, Spielzeug, Fahrzeuge, etc.)	Ausgabe der Verkaufserlöse bzw. Rückgabe der nicht verkauften Waren
Fr. 29.03.2019 16.00 Uhr – 18.00 Uhr	So. 31.03.2019 10.30 Uhr – 11.30 Uhr

Die Anzahl der Kleidungsstücke wird auf 50 Stück zzgl. Spielzeug etc. begrenzt!
20% des Verkaufserlöses kommen dem Kindergarten zugute!!!
Es gelten unsere Basarbedingungen!!

VERANSTALTUNGEN

NATUR ERLEBEN FÜR ELTERN MIT KINDERN WER PIEPT DENN DA?

Frühlingsanfang – man merkt es jetzt deutlich, wenn man morgens aufwacht. Ganz eifrig singen die Vögel jetzt. Warum singen sie im Frühling eigentlich? Und, wer singt denn da vor dem Fenster? Am Sonntag, 17.3.19, lädt die Volkshochschule Sendenhorst mit einer neuen Folge der Reihe: „Natur erleben für Eltern mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter“ alle Eltern und Kinder ein, Vögel einmal genauer zu erforschen. Bei einem Spaziergang durch den Wald und vielen Spielen stellt die Diplom Biologin Birgit Stöwer von 15.00 – 17.15 Uhr ein paar dieser eifrigen Sänger vor. Jetzt im Frühjahr sind sie nämlich

besonders aktiv und durch das fehlende Laub auch gut zu entdecken. Oft benötigt man aber ein Fernglas und so wird auch geübt damit umzugehen. Es ist für Kinder gar nicht so einfach. Treffpunkt ist die Reithalle „Hohe Ward“ in Albersloh. Es wäre gut, wenn ein Fernglas mitgebracht würde.

Die Teilnahmegebühr beträgt € 4,00 für jeden erwachsenen Teilnehmer und € 2,00 pro Kind.

Drensteinfurt: Samstag, 09.03.2019

15.00-17.15 Gaststätte Averdung, Am Ladestrag

Sendenhorst: Sonntag, 17.03.2019

15.00-17.15 Uhr, Reithalle Hohe Ward

VERKAUFE

ZWEI ZWERGMANINCHEN

günstig abzugeben. Tel.: 0162 6951151, ab 18 Uhr

Strom | SO mini

Gas | SO fix

Strom | SO grün

Strom | SO gut

Gas | SO clever

Strom | SO clever

Strom | SO einfach

Gas | SO gut

Gas | SO einfach

SO GENIALE PRODUKTE.

STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND

www.so.de