

März 2022 | Ausgabe 90

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region



*Wenn der Frühling kommt,
erwacht auch wieder die gute
Laune.*

FOTO: UNSPLASH

Zum Mitmachen. Kostenlos mitnehmen!

MONAT MÄRZ FRÜHLINGSANFANG

Frühling! Du darfst gerne kommen und bleiben!

Liebe Leserinnen und Leser,

nach den dunklen Wintermonaten beginnt die Natur, wieder aktiv zu werden. Mit zunehmender Wärme steigt die Lust auf Bewegung und frische Luft. Wer der viel zitierten Frühjahrsmüdigkeit vorbeugen will, der sollte sich so oft wie möglich im Freien bewegen. Denn die ersten wärmenden Sonnenstrahlen und das helle Tageslicht kurbeln unsere Serotonin-Produktion an, heben die Stimmung und helfen dem Körper so bei der Umstellung auf die schöne Jahreszeit.

Durch leichten Sport wird der Kreislauf zusätzlich angeregt und die Zellen mit Sauerstoff

versorgt. Machen Sie Ihr Fahrrad fit! Vielleicht brauchen Sie aber auch ein neues? Oder ein paar Reparaturen sind fällig? Zweirad Hagedorn ist da sicherlich ein guter Ansprechpartner, weitere Infos finden Sie auf den Seiten 6 und 7.

Wohlfühlen und gesund werden – das ist ein großes Anliegen von Michael Schlüter, der sich als Physiotherapeut in Sendenhorst niedergelassen hat. Wir heißen Michael Schlüter herzlich willkommen und wünschen ihm einen guten Start (Seiten 4 und 5)!

Essen Sie, als ginge es um Ihr Leben! – Das ist das Thema der Diätassistentin Verena Schemmann in dieser Ausgabe. Mit einer richtigen

*Wenn der Frühling kommt,
erwacht auch wieder die gute
Laune.*

Klaus Seibold

Ernährung schlagen Sie nicht nur der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen. Nur wenn Ihr Gehirn optimal mit Nährstoffen versorgt ist, sind schnelle Auffassungsgabe und gutes Gedächtnis gewährleistet. Aber nicht nur Ihr Gehirn dankt es Ihnen. Mehr dazu erfahren Sie auf der Seite 19.

Viel Wissenswertes über Ernährung und Fitness sowie auch nützliche Tipps für Ihre Freizeit, Haus und Garten, für Ihren Alltag und Neuigkeiten erwarten Sie in dieser Ausgabe.

Von einem ganz besonderen „Sonnenschein“ müssen wir uns in dieser Ausgabe verabschieden. Die liebe Conny Hallmann hat uns alle seit Dezember 2014 monatlich mit ihren Kolumnen begeistert. „Wenn’s am schönsten ist, sollte man gehen“ – eins ihrer liebevollen Zitate. Niemals geht man so ganz – was bleibt, ist eine wundervolle Freundschaft. Danke, liebe Conny Hallmann! Auch wir sagen leise: „Servus!“ Machen Sie innerlich schon mal Platz für den Frühling. Ganz nach dem Motto: Frühling beginnt im Kopf. Wir wünschen Ihnen am 20. März einen farbenfrohen Frühlingsanfang mit hoffentlich ganz viel Sonnenschein.



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

EUSTERGERLING
Rollläden • Markisen • Sonnenschutz

Spilbrinkstr. 1-5
59227 Ahlen
Telefon 02382-2611

www.eustergerling.de



Herzlichst, Ihre

Alexandra Wittke

Chefredakteurin
und das Team vom
stadtland magazin

Moment mal bitte

Sich selbst niemals aufgeben



Einen Weg finden, mit sich selbst umzugehen
- Gedanken von Wolfram Opperbeck

Sich selbst annehmen, das heißt: mich selbst nicht zu bewerten, sondern auf mich mit einem freundlichen Auge schauen. Wir leben immer in der Spannung von Dunkelheit und Licht, von Liegenbleiben und Aufstehen, von Erstarrung und Aufbrechen, von Sich-Zurücknehmen und Hinausgehen in das Leben, von Tod und Glauben an die Auferstehung: Lebensweisheiten, die doch mal zum Nachdenken anregen, oder? Wie auch immer unser Leben läuft, wir sollten uns auf jeden Fall hüten, innerlich zu vereisen und kalt zu werden: im Herzen, in der Sprache und im Umgang miteinander. Und Humor kann es nicht nur im Karneval geben. Daran sollten wir jedenfalls immer wieder denken, wenn das Leben so aussieht, als gäbe es gar nichts mehr zu lachen.

Ich wünsche uns deshalb, dass der Engel des Humors unser ständiger Begleiter ist.

Das erleichtert uns, auf unser Leben gelassen zu reagieren. Auch wenn wir uns über uns selbst oder andere ärgern möchten. So kann uns der Engel des Humors davor bewahren, uns selbst zu zerfleischen, uns zu entwerten oder zu beschimpfen. Aber der Engel des Humors möge uns auch begleiten, wenn wir mit anderen Menschen zusammenleben und ihre menschlichen Schwächen wahrnehmen. Wir sollten uns das Leben nicht so schwer machen, indem wir zu ernst nehmen, was uns an uns selbst nicht ge-

fällt und was uns von anderen her sauer aufstößt. Und ganz wichtig ist es eben auch, seine eigene Begrenztheit zu akzeptieren. Es liegt immer in meiner eigenen Entscheidung, ob ich glücklich bin. Und dazu gehört letztlich auch ein Stück Demut, die Bereitschaft, mich mit meiner Begrenztheit auszusöhnen. Ganz wichtig bei allem ist: nie aufgeben. Ganz gleich, was das Leben uns beschert. Und bitte nie die Geduld verlieren! Geduld darf man durchaus mit sich selber haben. Das heißt aber nicht, sich immer mit dem Konflikt zu arrangieren oder faule Kompromisse zu schließen. Wichtig ist, bei allem immer nüchtern zu bleiben, die eigene Situation richtig einzuschätzen, Dramatisierungen aufzugeben, mit denen wir auch oft genug unsere Lage übertreiben. Stattdessen einen Weg finden, besser mit sich selbst umzugehen, nicht betriebsblind sein und alles nur von seinem Ärger, seiner Enttäuschung oder von seiner Verletzung zu sehen und auch den anderen so zu achten, wie er ist.

Aber von ganzem Herzen wünsche ich uns allen den Engel der Freundschaft. Denn Freundschaft ist kostbar und ist immer ein Geschenk.

Unsere Seele ist nicht selten voll von Vorurteilen und Ressentiments, von Enge und Verurteilung. Deshalb brauchen wir die Toleranz, die unsere Seele befreit von allen Eintrübungen. Und so wünsche ich uns allen, dass uns der En-

gel der Toleranz immer zur Seite steht, wenn in uns ein negatives Bild von einem Mitmenschen hochkommt.

Denn jeder Mensch hat eine unantastbare Würde. Und der Mensch, auf den Verlass ist, gibt auch die Zuversicht, auf ihn zu vertrauen.

Gerade dann, wenn wir schwere Zeiten durchstehen müssen, dann ist es wichtig, Freunde zu haben, die uns auf unserem Weg ermutigen und uns zeigen, welcher Weg für uns wichtig ist. Auch wenn ein Weg, der vor uns liegt, schwer und schmerzlich sein mag, müssen wir ihn als unseren Weg akzeptieren. Denn nur dann wird es ein Weg sein, der zum Leben führt... Dabei darf ich aber auch vieles aufgeben, zum Beispiel Vorstellungen, die mich am Leben hindern. Ich darf Wünsche aufgeben, die sich als unrealistisch erwiesen haben. Und ich darf Pläne und Ziele aufgeben, die sich selbst überlebt haben. Im Verzicht üben wir oft auch Haltungen ein, die unserem Leben Halt geben. Wir verzichten nicht, um uns das Leben schwer zu machen, sondern um frei zu werden von unnötigem Ballast. Wir ziehen uns auf uns selbst zurück, damit in uns das Wesentliche, das Eigentliche zum Vorschein kommt. Also, wo und wann auch immer: Verzicht lohnt sich, oder? Und das nicht nur in der Fastenzeit. Fazit: Ja, ich darf vieles aufgeben - nur mich selbst nicht...



Freckenhorster Str. 1
48231 Warendorf
Tel.: 02581/7811521

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt für die Verstärkung unseres Teams eine/n **engagierte/n Mitarbeiter/in** (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung. Persönlich bei uns im Geschäft, telefonisch oder gerne per Mail an Thorsten Büttner:

warendorf@goldschmiede-buettner.com

PHYSIOTHERAPIE MICHAEL SCHLÜTER IN SENDENHORST



Wohlfühlen und gesund werden

Hohe fachliche Kompetenz, langjährige Erfahrung im Sendenhorster St. Josef Stift sowie in weiteren physiotherapeutischen Praxen und eine familiäre Atmosphäre sind die Grundlagen, mit denen Michael Schlüter seine Physiotherapiepraxis in Sendenhorst eröffnet hat.

Die Praxis von Michael Schlüter befindet sich im Herzen von Sendenhorst an der Weststraße. Ein ebenerdiger Eingang und ausreichend Parkplätze im nahen Umfeld erleichtern Ihnen den Zugang zu den Praxisräumen. Die Räumlichkeiten sind modern, hell und freundlich eingerichtet und laden zur Rehabilitation geradezu ein. Die Ausstattung der Praxis zeichnet sich durch neue Geräte und Therapiehilfen auf dem aktuellsten Stand aus. Die Behandlungsräume, die mit viel Liebe zum Detail eingerichtet sind, bieten eine entspannte Atmosphäre für Ihren Heilungsprozess.

„Physiotherapie soll Spaß machen!“

Zusammen mit den Patient*innen arbeiten und individuell auf die Erkrankung und die damit verbundenen Bedürfnisse eingehen – dies hat sich Michael Schlüter zum Ziel seiner Arbeit gesetzt. Wichtig ist zunächst, eine genaue Analyse zu erstellen. Dies erfordert sicher Zeit, aber genau diese nimmt sich Michael Schlüter. Die Patient*innen stehen hierbei im Vordergrund. Dann gilt es, sie trotz eines Handicaps wieder in den Alltag zurückzubringen. Zudem sind neurologische Behandlungen gerade nach Schlaganfällen oder auch altersbedingte Erkrankungen des Zentralen Nervensystems wichtige Bausteine.



↑ Michael Schlüter



„Die Chemie zwischen Ihnen und mir als Therapeut ist ganz wichtig und ein wesentlicher Part für eine erfolgreiche Behandlung.“



Michael Schlüter bietet Ihnen in seinen Praxisräumen eine Bandbreite an Möglichkeiten, um Ihre Gesundheit zu verbessern und zu erhalten. Durch vielfältige Weiterbildungen kann Ihnen der Heilpraktiker ein großes Spektrum an Leistungen von der Physiotherapie, der Krankengymnastik, der Lymphdrainage, der manuellen Therapie über CMD Behandlungen bei Craniomandibulären Dysfunktionen bis hin zur Massage anbieten.



FASZIEN-BEHANDLUNGEN / FASZIEN-THERAPIE

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser körperliches Wohlbefinden. In der Faszien-Therapie wird Druck & Zug auf Faszien-Verläufe ausgeübt, wodurch zielgerichtet Verklebungen und Verhärtungen gelöst werden können. Zusätzlich werden durch das Drücken auf Knochenstrukturen die Faszien und Muskeln entspannt. Faszien beherbergen in sich unzählige Nervenendigungen, die für das Schmerzempfinden verantwortlich sind und deshalb eine wichtige Rolle bei der Schmerztherapie-Behandlung einnehmen. Anatomisch verlaufen die Faszien durch unseren gesamten Körper von Kopf bis Fuß und ummanteln dabei Gelenke und Muskeln.

In diesen Verläufen können Faszien zum Beispiel durch einseitige Körperhaltungen verkleben und dadurch die Funktion der Struktur, die sie umgeben, einschränken. Ein Muskel hat dann weniger Raum, sich zu entspannen, und einem Gelenk fehlt der nötige Platz für das Gelenkspiel.



AUCH AUF DIESE THERAPIEN IST MICHAEL SCHLÜTER SPEZIALISIERT:

- **Physiotherapie/Krankengymnastik**
 - Manuelle Therapie
 - Sportphysiotherapie
 - Lymphdrainagen
 - CMD Behandlungen
 - **Neurologische Behandlungen nach Bobath**
 - Vestibuläre Therapie
 - Kinesio-Taping
 - Kältetherapie (Eis) und Wärmetherapie (Fango)
 - Triggerpunkttherapie
- bei Craniomandibulären Dysfunktionen**
- Massagen



**Physiotherapie
Michael Schlüter** 
Heilpraktiker (Physiotherapie)

Weststraße 22
48324 Sendenhorst
Tel: 02526 8614786

schlueter-physiotherapie@web.de

www.physiopraxis-schlueter.de

**Neu in
Sendenhorst!**

ZWEIRAD HAGEDORN IN AHLEN UND SENDENHORST

Fahrräder sind unsere Leidenschaft

ZUFRIEDENE KUNDINNEN UND KUNDEN, DIES IST DER ANSPRUCH DES HAGEDORN-TEAMS. MIT AUSREICHEND ZEIT FÜR EINE BERATUNG, MIT KOMPETENZ UND ERFAHRUNG DES GESAMTEN TEAMS – EINSCHLIESSLICH DER RADEXPERTEN IN DER WERKSTATT – KANN DER FAMILIENBETRIEB ÜBERZEUGEN. DIE KUNDSCHAFT SCHÄTZT DAS ANGEBOT UND DIE FÄHIGKEITEN DES FAHRRADSPEZIALISTEN.

„Wir legen großen Wert auf Qualität, Markenprodukte, Kompetenz und erstklassigen Service.“

Neben Fahrrädern für Erwachsene finden Sie in den beiden Geschäftsräumen natürlich auch eine große Auswahl an Kinderrädern. Am besten bringen Sie Ihr Kind einfach mit. Nicht nur, um die richtige Wahl zu treffen, sondern auch, um das Kinderfahrrad optimal einzustellen. Das erhöht die Sicherheit beim Fahren – und den Fahrspaß für kleine Rad-Fans.

„Radfahren macht erst dann richtig viel Spaß, wenn das Rad zum Fahrer bzw. zur Fahrerin passt. Deshalb nehmen wir uns in unserem Fahrradgeschäft immer Zeit für eine ausführliche Beratung. Sie sind sich unsicher, welchen Fahrradtyp Sie benötigen? Welche Größe für Sie die richtige ist? Und ob ein Fahrrad mit E-Antrieb eine gute Idee ist? Kommen Sie vorbei – wir helfen Ihnen gerne weiter!“



Mit dem passenden Zubehör wird aus einem guten Fahrrad das perfekte Rad, das Ihre Anforderungen vollständig erfüllt. Zweirad Hagedorn hält alles für Sie bereit, was das Radlerherz begehrt. Von B wie Beleuchtung bis W wie Werkzeug. Bei der Auswahl berät Sie das Team gerne und montiert das Fahrradzubehör Ihrer Wahl bei Bedarf auch direkt vor Ort.

„Ob Mountainbike, Trekkingbike oder City-Bike: Als erfahrener Fachhändler liegt uns viel daran, dass Ihr Fahrrad so lange wie möglich in einem Top-Zustand ist. In unserer eigenen Werkstatt reparieren wir Fahrräder aller Marken und Modelle, bauen Ihr Rad nach individuellen Wünschen um und führen die Wartung durch. Sprechen Sie uns gerne darauf an.“

Fit für die neue Saison

Die Tage werden wieder länger und die Außentemperatur steigt allmählich. Zeit also, das geliebte Zweirad aus dem langen Winterschlaf zu holen. Doch ein Blick auf das Fahrrad zeigt, dass die Winterpause nicht ohne Spuren geblieben ist: Die Kette ist verrostet, die Reifen sind platt und der Rahmen millimeterdick eingestaubt. Frühjahrsputz, Fahrradcheck und etwaige Reparaturen sind angesagt. Hier sind Sie bei den Zweiradexperten von Hagedorn genau in den richtigen Händen. Vereinbaren Sie einfach einen Termin!



Gewinne einen
50 Euro Gutschein
von Zweirad Hagedorn für
dein neues Fahrrad oder
Zubehör.

↑ (Weitere Infos dazu auf der Gewinnspielseite.)

ZWEIRAD HAGEDORN PRÄSENTIERT DIE NEUEN CUBE MODELLE

Das Portfolio von Cube 2022 ist im E-Bike-Segment nahezu unüberschaubar groß und bringt den zuletzt vorgestellten Power Tube 750 Akku von Bosch genauso mit wie neue Rahmenformen in bekannten Produktreihen, neue E-Bike-Kategorien und eine riesige Auswahl für jeden An-

spruch. Alle Modelle bringen den Bosch Performance Line CX mit 85 Nm mit, sind mit Vierkolbenbremsen an Front und Heck ausgerüstet, die mit Bremsscheiben in 203 mm kombiniert werden. Ebenso wurden alle Modelle mit 12-fach Kettenschaltungen versehen.



Zweirad Hagedorn
Oststraße 16–18
48324 Sendenhorst
Telefon 02526 9377429
Nordenmauer 20
59227 Ahlen
Telefon 02382 82612
www.zweirad-hagedorn.de

Der Spielmannszug der Sportgemeinschaft Sendenhorst stellt sich vor

Musik liegt in der Luft

Wer kennt ihn eigentlich nicht – den Spielmannszug der Sportgemeinschaft Sendenhorst? Dieser sportliche Musikverein wurde im Mai 1952 von 15 interessierten Musikern im Umkleideraum der alten Turnhalle in der Mühlenkuhle gegründet. Bis heute hat er sich zu einer großen Gruppe musikalisch begeisterter Menschen entwickelt. Hauptinitiatoren waren der damalige Oberturnwart Reinhold Greive und der damalige Jugendturnwart Hans-Günter Fascies. Aktuell musizieren 35 Mitglieder im Verein.



Instrumente werden vom Verein ebenfalls kostenlos zur Verfügung gestellt.

Damit ihre Musik auch in Zukunft weiterbestehen kann, sucht der Verein immer wieder Verstärkung

„Wir freuen uns auf jedes neue Mitglied, egal ob Groß oder Klein, Jung oder Alt. Jede/r, die bzw. der sich für unsere Musik interessiert und bei uns mitspielen möchte, ist herzlich willkommen. Kommt doch einfach mal bei einem unserer Übungsabende vorbei, dann könnt Ihr mal bei uns reinschnuppern. Unsere Ausbilder*innen freuen sich schon darauf, ihr gelerntes Wissen weiterzugeben.“

Wir bilden unsere Mitglieder auf folgenden Instrumenten kostenlos aus:

Klappenlose Querflöte:

- Sopran-Flöte
- Tenor-Flöte
- Diskant-Flöte
- Alt-Flöte

Schlagwerk:

- Kleine Trommel
- Große Trommel (Pauke)
- Percussions
- Lyra

Der Spielmannszug hat sich von der ersten Stunde an die Ausbildung und Förderung musikalischer Fähigkeiten von Spielleuten zum Ziel gesetzt. Sowohl im Jugend- als auch im Erwachsenenbereich gibt es eine breite Ausbildungspalette.

„Es kann für Interessierte jederzeit mit einer musikalischen Ausbildung begonnen werden.“

Zu der musikalischen Grundausbildung gehört bei jedem Instrument die Notenlehre. Die erlernten Notenkenntnisse machen es den Kindern sogar häufig in der Schule leichter, da sie bereits gelernt haben, Noten zu lesen und zu verstehen. Kinder können ab dem Grundschulalter bei den Sendenhorster Musiker*innen anfangen, ein Instrument zu erlernen und dürfen natürlich zu Beginn auch von den Eltern begleitet werden.

Die Ausbildung findet in kleinen Gruppen außerhalb der eigentlichen Übungsabende statt. Termine können mit den jeweiligen Ausbilder*innen abgesprochen werden. Die zur Ausbildung benötigten



Aktuell umfasst das Repertoire der Musiker*innen etwa 60 Musikstücke. Von Karnevals-, Stimmungs- und Kinderliedern bis hin zur jahrhundertealten Militärmusik ist es ein sehr abwechslungsreiches Spektrum.

Der Sendenhorster Spielmannszug ist zudem der einzige Spielmannszug in ganz Nordrhein-Westfalen, der als Abteilung einer Sportgemeinschaft angehört. Apropos Gemeinschaft: Das Vereinsleben steht bei den Sendenhorster Musikern an oberster Stelle, denn ohne die Kameradschaft untereinander kann keine gute Musik gemacht werden. Um die Freundschaft und den Zusammenhalt neben den Übungsabenden und der Musik aufrechtzuerhalten, finden interne Aktionen wie das jährlich



stattfindende Schützenfest, Karnevals- und Nikolausproben oder verschiedene Sportaktionen statt. Nicht zu vergessen ist der jährliche Jugendausflug in die Eishalle, Trampolinhalle oder zum Schwarzwald-Golfen. Die Kinder und Jugendlichen sind aus den Reihen des Vereins nicht mehr wegzudenken und spielen eine sehr große Rolle.

„Für das Jahr 2022 erhoffen wir uns, dass wir nach zwei Jahren Coronapause unsere große Leidenschaft bei Schützenfesten und sonstigen Veranstaltungen wieder ausüben können.“

Wer Freude an der Musik hat und gerne ein Instrument erlernen möchte, ist zu den Proben herzlichst eingeladen. Die Probe beginnt jeden Freitagabend um 19:30 Uhr im Vereinsheim am Westtorplatz. Ab 18:00 Uhr findet das Jugend- oder Anfängerübungs statt.

„Da die weitere Probearbeit vom aktuellen Infektionsgeschehen und den damit verbundenen Auflagen abhängig ist, informiert euch doch bitte im Vorfeld, ob eine Probe, die selbstverständlich nur mit einem behördlich abgestimmten Hygienekonzept erfolgt, stattfindet.“

„Haben wir dein Interesse geweckt und du möchtest ein Instrument lernen? Du kannst schon ein Instrument spielen und möchtest mal bei uns vorbeischaun?“

Dann melde dich einfach bei uns per E-Mail: spielmannszug@sg-sendenhorst.de oder schau auf unserer Website spielmannszug.sg-sendenhorst.de nach. Weitere Informationen bekommt ihr auch von André Zirk (02526 4789773).“



Zeitpunkte sind wie Konfetti ...

SO VIELE UND DOCH ENDLICH

Gedanken
von Conny Hallmann



Irgendwie scheint nie der richtige Zeitpunkt zu sein, außer du machst ihn selber dazu.

Seit Dezember 2014 habe ich monatlich versucht, meine Gedanken auf den Punkt zu bringen.

Es fing mit der süßen Lust an,
dann brauchte das Glück zwei Flügel,
nach der Stillen Nacht gab es Radau im Bett.
Ich war Wellness-Männern auf der Spur,
habe Wolken geschubst,
meinem Meerweh ein Krönchen aufgesetzt,
Briefe frisch gebügelt und Träume bunt gemalt.
Mein Warmgefühl im Bett enträtselt, das Ego auf Band gelegt
und in der deutschen Bahn gehüpft und gewackelt.

Liebe Leser*innen (bin immer noch lernfähig),
ihr wart mir nicht nur Zuhörer*innen, Seelen-
tröster*innen, Frustbegleiter*innen und The-
rapeut*innen, ihr seid mir beständig ans Herz
gewachsen.

Wem sonst würde man freiwillig
so viel Fantasiévollles, Persönliches
aus einem fast verrückten bis
chaotischen Leben preisgeben?

Für jedes persönliche Denken bin ich dankbar,
für die Toleranz, Ausdauer und Akzeptanz.

Ein besonderes Dankeschön gilt Alex, der Chef-
redakteurin vom stadtland magazin, die durch
ihre beständige freundschaftliche Art oft viel
Geduld mit mir hatte, mich aufgebaut und mo-
tiviert hat.

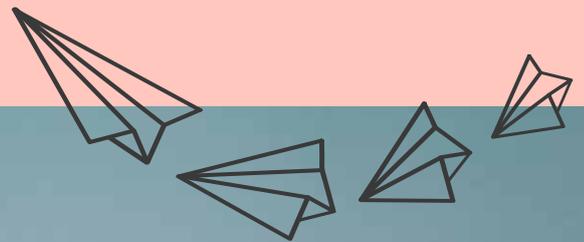
Nicht zu vergessen: Ute, die als Lektorin mir im-
mer der Halt im Background war.

Ich gebe zu, ich werde etwas in meinem Leben vermissen.

Aber mein Zeitpunkt ist gesetzt.

Ein bisschen fühle ich mich –
wie Weinkenner sagen würden – süßsauer im langen Abgang,
ausgesprochen blumig, körperreich geschmeidig,
üppig charmant auf erdige Art.

Es wird sich nie wie der richtige Zeitpunkt anfühlen,
außer man macht ihn selber dazu.



Einmal noch
Auf ein Herzliches
Ihre
Conny Hallmann

... Ich sag beim Abschied leise: „Servus ...“

WORKOUT FITNESS – BETREUTES KRAFTTRAINING

Abnehmen mit dem Erfolgstriplett Ernährung-Krafttraining-Ausdauertraining

Um langfristig erfolgreich zu sein, zeigt Ihnen Steffi Bügemannskemper vom Workout Fitness Studio, wie Sie bewusst mit dem Thema Essen und Ernährung umgehen sollten. Die ausgebildete Ernährungsberaterin begleitet Sie auf Ihrem Weg zum Wohlfühlgewicht. Mit ihren nunmehr 25 Jahren Erfahrung im Fitnessstudio hat die Sendenhorsterin Hunderten von begeisterten Mitgliedern das Wissen für den Weg zum Wohlfühlgewicht und zu einem gesunden Lebensstil gezeigt.

Mit großer Freude und vollem Einsatz liebt es Steffi Bügemannskemper, die Mitglieder im Workout Fitness Studio an der Gartenstraße in Sendenhorst zu betreuen und auf ihrem Weg zu begleiten.



- Ausgebildete Ernährungsberaterin (Paracelsus Schule)
- Fitness und Kurstrainerin A-Lizenz,
- Personal Trainerin
- Physiofitnesstrainerin, Rehabilitationssporttrainerin
- Yogatherapeutin
- Ausbilderin für Kursleiter*innen

„Der richtige Mix aus Ernährung, Krafttraining und Ausdauertraining führt zu einem körperlichen Wohlbefinden und das zeigen wir gerne jedem und jeder Interessierten.“

„Nehmen Sie einfach unverbindlich Kontakt mit uns auf. Wir erklären Ihnen unser Abnehmkonzept in Einzel- oder Gruppenkursen gerne genauer, bevor Sie sich zur Teilnahme entscheiden.“



↑EGYM nur im Workout

Sie haben das Ziel, effektiv, nachhaltig und gesund abzunehmen? Das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierende Abnehmprogramm vom Workout Fitness Studio unterstützt Sie auf Ihrem Weg in ein neues Ich. Möglich wird das durch ein intensives Kraftausdauertraining auf den EGYM Geräten.

Sie haben es verdient, sich wohlfühlen! Starten Sie jetzt!

In der nächsten Ausgabe stellt das Workout Fitness Studio die aktuell weltbesten Kraftgeräte von EGYM mit ihren individuellen Trainingsmöglichkeiten vor. Egal ob Sie nach einem Herzinfarkt kommen oder Ihre Muskeln aufbauen möchten: Das EGYM Training hat für alle das richtige Programm.

Jetzt starten und erst
ab 01.04.2022 zahlen!

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ✓ Fitness | ✓ digitales Training |
| ✓ Sauna* | ✓ digitaler Krafttest |
| ✓ Kurse | ✓ Beweglichkeitsanalyse |
| ✓ E-Gym* | ✓ Premium Trainingsapp |
| ✓ Wasser, Mineralgetränke | ✓ Körperanalyse |

Skorbut?

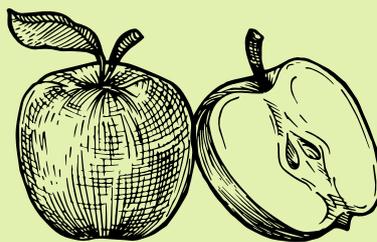
Im Gegensatz zu den meisten anderen Lebewesen ist der Mensch nicht in der Lage, das lebensnotwendige Vitamin C selbst herzustellen. sondern muss es über die Nahrung zuführen. Und zwar ständig, denn als wasserlöslicher Stoff wird es nicht gespeichert, sondern über Lymphe und Nieren wieder aus dem Körper ausgeschieden.

Die Ascorbinsäure, so der wissenschaftliche Name für das Vitamin C, stellt ein wichtiges Antioxidans im Redoxsystem dar, da es sich leicht und reversibel oxidieren lässt. Es hilft, das Gleichgewicht in den Zellen und im Zellzwischenraum aufrechtzuerhalten. Alterung, Infektion, Krebs oder Gefäßerkrankungen beruhen auf oxidativem Stress, der, vereinfacht gesagt, für das Rosten oder Ranzigwerden verantwortlich gemacht wird. Vitamin C ist eine der wichtigsten Substanzen zur Verhinderung der Oxidation und damit auch Schutz vor freien Radikalen. Das sogenannte böse LDL-Cholesterin wird erst aggressiv, wenn es oxidiert, also „ranzig“ wird. Vitamin C verhindert die Oxidation und damit die Entstehung von Ablagerungen an der Gefäßwand und Gefäßverkalkung. Vitamin C ist notwendig bei der Reifung der roten Blutkörperchen und bei der Aufnahme und Verwertung des dem Körper zugeführten Eisens. Das Immunsystem wird auf vielfältige Weise erheblich unterstützt. Hormone wie Noradrenalin oder Serotonin können ohne das Vitamin nicht gebildet werden. Vor allem aber ist die ständige Erneuerung des

Binde-gewebes in hohem Maße abhängig vom Vitamin C. Daraus ergeben sich auch die meisten Symptome beim Vollbild eines klinischen Mangels: dem Skorbut. Dieser Zustand – ich erspare Ihnen die blutigen Details dieses Krankheitsbildes – trat historisch nicht nur bei Seefahrern auf, sondern war auch als Scharbock bei der Landbevölkerung im Winter bekannt. Das sieht man als Hausarzt heutzutage natürlich nicht mehr in dieser Ausprägung. Aber Abgeschlagenheit, Blutarmut, Rückenschmerzen, Gelenkentzündungen, Infektanfälligkeit, Hautprobleme, Schwindel oder Durchfall liegen durchaus häufig als chronische Beschwerden vor. Da war doch was? Nehmen wir genügend Vitamin C zu uns?

»
An apple a day keeps the doctor away!
«

Am besten wäre es natürlich, wenn wir unsere tägliche Vitamin C-Ration regelmäßig über frisches Obst und Gemüse zu uns nehmen. Aber seien wir ehrlich: Die wenigsten von uns ernähren sich wirklich vorbildlich. Auch aus anderen Gründen bleibt die Menge des tatsächlich aufgenommenen Vitamins zu gering, denn Vitamin C ist instabil und leidet unter der Lagerung und Erhitzung von Lebensmitteln.



»
Die offiziell empfohlene Menge für einen gesunden Menschen liegt bei rund 100 mg pro Tag.
«

Das ist natürlich viel zu wenig, denn der Bedarf erhöht sich durch verschiedene Faktoren wie Stress, Belastung durch Giftstoffe, Übersäuerung oder Rauchen leicht auf das Zehnfache. Abgesehen von einer optimierten Ernährung (Sauerkraut!) kann die Ergänzung von Ascorbinsäure in anderer Form daher sehr sinnvoll sein, vielleicht sogar als Infusion. Vitamin C selbst ist völlig ungiftig. Es gibt auch keine Allergie gegen Vitamin C, denn dann wären wir nicht lebensfähig. Das Problem ist, dass die Aufnahme über den Magen-Darm-Trakt begrenzt ist und es daher abführend wirken kann. Das ist manchmal lästig, hilft aber vielleicht bei Verstopfung. Es kommt auf die Zubereitung an. Wichtig ist auf jeden Fall, jederzeit genug zu trinken. Keine Reaktion im Stoffwechsel kommt ohne Wasser aus. Alles fließt... Vitaminpräparate finden Sie in der Drogerie oder in der Apotheke. Oder auf dem Wochenmarkt.

bleiben Sie 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







Finden Sie uns auf

facebook



Telefon: 02506-1264

Münsterstraße 9
48167 MÜNSTER

DER FRÜHLING RUFT – AB AUFS FAHRRAD

Mit dem Rad durch das schöne Münsterland



Radfahren ist im Münsterland ein echtes Lebensgefühl. Die Münsterländer lieben ihr Fahrrad und sind damit unterwegs zur Arbeit oder in der Freizeit, zu Besuch bei Freunden oder zum Bummel in der Nachbarstadt. Kein Wunder, dass es im Münsterland zahllose Radwege und Radtouren gibt. Rund 4.500 Kilometer davon sind für Sie ausgeschildert und führen zu eindrucksvollen Sehenswürdigkeiten, malerischen Ortskernen, ursprünglichen Landschaften. Die Radwege sind zumeist eben, jedoch nie langweilig. Radeln Sie ganz individuell auf den über 200 Rundrouten oder gehen Sie auf große Fahrt mit einer der attraktiven Themenrouten. Eines steht auf jeden Fall fest, die 70 Orte im Münsterland haben einiges zu bieten und freuen sich auf Sie.



UNSER TIPP FÜR SIE – DER WERSE-RADWEG

Der Werse-Radweg verläuft auf 125 Kilometern durch das südliche Münsterland - mal direkt entlang des Flüsschens Werse, mal weiter abseits durch die von der Werse geprägte Landschaft. Der Radweg verbindet die Quelle des Flusses bei Beckum mit der Mündung in die Ems bei Münster. Folgen Sie der Werse durch eine der schönsten Kulturlandschaften des Münsterlandes und entdecken Sie reizvolle Orte und genießen Sie interessante Einblicke in die Geschichte der Region. Orte wie Beckum, Oelde, Drensteinfurt, Ahlen und auch das Heimatstädtchen des stadtländlichen Münsterlandes Sendenhorst laden zum Verweilen und Genießen ein. In Albersloh am Wersestrand haben Sie sogar die Möglichkeit, sich in dem

kühlen Nass ein wenig zu erfrischen. Über den Vorort Wolbeck erreicht die Werse dann das Stadtgebiet von Münster. Hier präsentiert sich die Werse von ihrer schönsten Seite. An der Pleister Mühle haben Sie dann die Gelegenheit, das Fahrrad mal gegen ein Kanu zu tauschen. Die Kanustation in Münster-Pleistemühle ermöglicht spontane Kanutouren. Es stehen Ihnen 12er, 3er und 4er-Kanadier und Großkanus sowie einige 1er und 2er-Kajaks sowie SUP-Boards (SUP = Stand-up-Paddling) für Ihre Tour zur Verfügung. Die Werse ist ein hervorragendes Paddel-Revier. Auf jeden Fall sollten Sie bei Ihrer Wersetour einen Abstecher in die Altstadt von Münster mit einplanen. Das Stadtbild und die zahllosen Sehenswürdigkeiten runden Ihren Ausflug entlang der Werse ab.



**Wir wünschen Ihnen viel Spaß
beim Radeln und Entdecken!**

IBOs HAARSTUDIO
Chapeau Clique

**Interesse? Dann freuen wir
uns auf deinen Anruf oder
deine Mail!**

**Wir suchen ab sofort für unseren
Salon!**

**Friseur (m/w/d) in Vollzeit- oder
Teilzeit**

**Empfangsmitarbeiter (m/w/d) in
Voll- oder Teilzeit**

**DU BIST
FREUNDLICH,
AUFGESCHLOSSEN
UND KREATIV?**

Tel. 0 25 26/ 939 11 55 iboshaarstudio@hotmail.de www.ibos-haarstudio.de

Verlosung

Jeden Monat ein Buch
von der Buchhandlung
Buchfink in Wolbeck

GEWINNSPIEL- FRAGE:

**In welcher Welt lebt der
dreizehnjährige Geoffroy?**



Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.03.2022** eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

DIE WÄRMSTE ALLER FARBEN

Während die Gelbwesten-Proteste Frankreich in Atem halten, lebt der dreizehnjährige Geoffroy in einer imaginären Welt, die er nach Zahlen und Farben ordnet. Das sensible Wesen des besonderen Kindes überfordert seine Familie: Vater Pierre ist unfähig, mit ihm zu kommunizieren, und gefangen im eigenen Zorn; Mutter Louise versucht ihn zu beschützen und hofft vergeblich auf etwas Zärtlich-

keit. Und seine Freundin Djamilia, die sich von den Vorschriften der muslimischen Tradition unter Druck gesetzt fühlt, ist fasziniert von der unschuldigen Wahrnehmung des Jungen, die neue Perspektiven und Freiheiten eröffnet. Inmitten des gesellschaftlichen Aufruhrs prallen Wut, Träume und Verlangen aufeinander. Gibt es einen Ausweg aus all dem Chaos?

DER AUTOR: GRÉGOIRE DELACOURT

Grégoire Delacourt wurde 1960 im nordfranzösischen Valenciennes geboren und lebt mit seiner Familie in Paris. Sein Bestseller *Alle meine Wünsche* wurde in fünfunddreißig Ländern veröffentlicht. Im Atlantik Verlag erschienen von ihm zuletzt der Spiegel-Bestseller *Die vier Jahreszeiten des Sommers* (2016), *Der Dichter der Familie* (2017), *Das Leuchten in mir* (2018) und *Die Frau, die nicht alterte* (2019).

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

DIE WÄRMSTE ALLER FARBEN

Autor: Grégoire Delacourt
Verlag: Atlantik 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 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 DREI!!! – ACHTUNG PROMIHOCHZEIT!

Autorin: Henriette Wich

Verlag: Kosmos Verlag

Altersempfehlung: ab 10 Jahren

VERLOSUNG

Jeden Monat ein Kinderbuch



DIE DREI!!! – ACHTUNG PROMIHOCHZEIT!

Marie, Kim und Franzi sind total aufgeregt: Nick, der Sänger von „Boyzzzz“ wird heiraten! Die Hochzeitsvorbereitungen werden von einem Filmteam begleitet, die alles für die Dokusoap „Nick und Eva in „love“ aufnehmen - und die drei!!! sind mit dabei! Doch die Vorfreude auf die Promihochzeit des Jahres wird getrübt - und „Die drei!!!“ nehmen die Ermittlungen auf ... Neben der spannenden De-

tektivarbeit müssen Kim, Franziska und Marie auch immer wieder das Abenteuer „Freundschaft“ bestehen. Es ist nämlich gar nicht so leicht, drei völlig verschiedene Meinungen unter einen Hut zu bringen. Mutig und clever stellen sich „Die drei!!!“ der Herausforderung und sind gemeinsam ein unschlagbares Team!.

DIE AUTORIN: HENRIETTE WICH

Henriette Wich wurde 1970 in Landshut geboren und wuchs mit sechs Geschwistern und drei Katzen auf. Sie studierte Germanistik und Philosophie in Regensburg und arbeitete als Lektorin in verschiedenen Kinderbuchverlagen. Danach hat sie sich einen großen Traum erfüllt: selbst zu schreiben. Heute ist Henriette Wich erfolgreiche Autorin zahlreicher Kinder- und Jugendbücher.



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 PIKISUPERSTAR

ANZEIGE

Ausbilden kann jeder. Wir machen es besser!

Maschinenbau ist unsere Leidenschaft und deshalb stellen wir auch exzellente Produkte her. Unsere Mitarbeiter*innen sind mit Herz und hoher Qualifikation bei der Sache und wir haben alle verstanden, dass es zu unseren wichtigsten Aufgaben gehört, junge Menschen im Maschinenbau bestmöglich zu unterstützen. Sprich: Wir können richtig gut ausbilden. Zum einen, weil wir es schon lange machen und zum anderen, weil die Abschlussnoten und die Zufriedenheit unserer Auszubildenden dafür sprechen. Vielleicht lernen wir uns ja schon bald kennen?



Beginne Deine Ausbildung zum 1. August 2022 bei uns als ...

Feinwerkmechaniker (w/m/d) Fachrichtung Maschinenbau

Einsatzbereiche

- Fertigung und Montage (Produktion von Maschinen)
- Entwicklungszentrum
- Instandhaltung

Ausbildungsdauer
3,5 Jahre

Elektroniker Automatisierungstechnik (w/m/d) Fachrichtung Maschinenbau

Einsatzbereiche

- Elektrowerkstatt
- Elektromontage (Zusammenbau von Maschinenkomponenten)

Ausbildungsdauer
3,5 Jahre

Fachkraft für Metalltechnik (w/m/d) Fachrichtung Zerspanung

Einsatzbereiche

- Dreherei und Fräserei

Ausbildungsdauer
2 Jahre

Bei Fragen zur Ausbildung hilft Dir Susanne Brinkkötter gerne weiter:
Telefon 0 25 26 / 93 02-28, susanne.brinkkoetter@wf-maschinenbau.com

Bitte richte Deine Bewerbung an:

WF Maschinenbau und Blechformtechnik GmbH & Co. KG
Frau Susanne Brinkkötter
Schörmelweg 23-27
48324 Sendenhorst



Alle Infos zu unseren Ausbildungsangeboten findest Du auf:
www.wf-maschinenbau.com/portfolio/ausbildung

FORMING EXCELLENCE

WF

Raumausstattung Hölscher in Sendenhorst

FLIEGENGITTER-SYSTEME FÜR FENSTER UND TÜREN

Sie mögen frische Luft – aber keine lästigen Insekten in Ihren Wohnräumen? Dann vertrauen Sie auf einen professionellen Insektenschutz und genießen schon bald deutlich mehr Wohnkomfort durch individuell angefertigte Insektenschutzsysteme. Egal, ob Sie einen optimalen Fenster-Insektenschutz für Holz-Fenster, Kunststoff-Fenster oder aber Holz-Alu-Fenster suchen: Das Hölscher Team steht Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

„Bei uns finden Sie die Insektenschutzlösung, die genau zu Ihnen passt.“

Mittlerweile können alle Zugänge ins Haus – seien es Fenster, Türen oder Kellerschächte – mit Insektenschutz ausgestattet werden. Die Rahmenprofile aus stranggepresstem Aluminium sind nicht nur stabil, sie sind auch einfach zu reinigen und dezent im Design. Bespannt werden sie mit feinem schwarzen Gewebe. Eine feine Maschenstruktur sorgt für Luftdurchlässigkeit und Transparenz in der Durchsicht. Beim Insektenschutz ist Funktion das A und O. Die Maschen der Fliegengitterlösungen

sind fein genug, um die Insekten abzuhalten, und ermöglichen trotzdem beste Aussicht nach draußen. Die Montage erfolgt durch die passenden Produkte unkompliziert und das Ergebnis punktet mit einer ausgezeichneten Haltbarkeit. Alle Fliegengitterlösungen passen sich perfekt an die vorhandene Türen- beziehungsweise Fensterkonstruktion an.

INSEKTENSCHUTZ ALS ROLLO ODER SCHIEBEANLAGE

Zwar gibt es Insektenschutzgitter wie Drehrahmen, mit denen sich etwa Fenster oder übliche Türformate absichern lassen – bei den Schiebetüren stoßen diese Lösungen aber an ihre Gren-

zen. Wer will sich die extrabreite Türöffnung durch festsitzende Gitter verbauen, die nicht einfach mal zur Seite geschoben werden können? Speziell für diesen Bedarf bietet Raumausstattung Hölscher vom Hersteller Neher das bewährte Insektenschutzgewebe „Transpatec“ auch in Rollos oder Schiebeanlagen an. Besonders bequem für weite Türöffnungen ist das Rollo in Verbindung mit einem Elektromotor: Ein Tastendruck auf die Fernbedienung genügt, um es in wenigen Sekunden hoch- oder runterfahren zu lassen. Ebenso passen sich aber auch die Schiebeanlagen jeder Terrassen- oder Balkontür im Großformat an und sind einfach zu bedienen.

**Aktion zur Saisonöffnung
Bei Bestellungen in der Zeit vom 1. März 2022 bis zum 31. März 2022
gewährt Hölscher Ihnen einen Nachlass von 20 Prozent auf alle Insektenschutz-Produkte!**



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

Die Linse, auch Küchen-Linse genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Linsen aus der Unterfamilie Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler. Dank ihres hohen Eiweiß-, Protein- und Ballaststoffgehaltes sind Linsen sehr gesund. Sie liefern viel Energie, machen lange satt und sind dabei besonders fettarm.



Feldsalat mit Linsen

Zutaten:

- 150 g Berglinsen
- Meersalz
- 6 EL Walnussöl
- 4 EL Obstessig
- 2 TL Senf
- Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 1 TL Honig
- ½ Tasse warme Gemüsebrühe
- 250 g Feldsalat

Zubereitung:

Linsen in Salzwasser ca. 15 Min. bei geringer Energiezufuhr kochen oder verzehrfertig einkaufen. Aus Öl, Essig, Senf, Pfeffer und geschnittenem Schnittlauch eine Vinaigrette rühren. Zwiebel schälen und würfeln. In heißem Rapsöl bräunen und mit Honig leicht karamellisieren. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Linsen mit Vinaigrette und den noch warmen Zwiebelwürfeln mischen, auf dem Feldsalat verteilen.

*Guten Appetit wünscht Ihnen
Verena Schemmann!*



ERNÄHRUNGSBERATUNG UND COACHING

*Essen Sie, als ginge es um Ihr Leben!
Denn das tut es.*

Das vergessen wir nur zu gerne und wir halten unseren Körper oft für „unverwundbar“, solange die Vorgänge im Körper reibungslos funktionieren

Doch auch hier ist die gute Versorgung und Vorsorge wichtig.

Unseren Darm könnte man auch einen „Spitzensportler in Sachen Verdauung“ nennen.

Der Darm ist 24 Stunden am Tag im Einsatz für unser Wohlbefinden als Immunspezialist, Energielieferant, (Glücks)-Hormonproduzent, zweites Gehirn.

Täglich werden dort alle Nährstoffe aus unserer Nahrung für den Körper nutzbar gemacht.

Top Nahrungsmittel dazu liefert uns auch die jetzige Winterzeit. Greifen Sie da beherzt zu.

Hier ein paar Beispiele:

Wirsing: Lieferant für Vitamin C, Folsäure und zellschützende sekundäre Pflanzenstoffe.

Chicorée und Rosenkohl: beinhalten gesunde Bitterstoffe.

Grünkohl: echte Vitaminbombe mit Vitamin C, A und E

Knollensellerie: beruhigt mit seinen ätherischen Ölen den Magen

Schwarzwurzeln: sehr reich an Inulin, einem Ballaststoff, den der Darm besonders liebt

Feldsalat: Nährstoffstar unter den Blattsalaten

Alle gemeinsam unterstützen ein gesundes Essen mit noch weiteren Komponenten aus den Bereichen Getreide, Obst, Milchprodukten und Fetten.

Folgen Sie öfter Ihrem „Bauchgefühl“ und pflegen Sie Ihren Darm mit einer darmgesunden Ernährung, mit Bewegung (gerne auch an der frischen Luft) und – auch ein wichtiges Thema – mit Stressbewältigung.

Essen Sie, als ginge es um ihr Leben!
Denn das tut es.



Für weitere Fragen wenden Sie sich gern an

Verena Schemmann
Diätassistentin & Coach


Verena Schemmann
Ernährungsberatung & Coaching

Diätassistentin & Coach

Carl-Diem-Straße 9
48324 Sendenhorst

Telefon 02526 9380495

info@verena-schemmann.de

www.verena-schemmann.de

LEGO® SERIOUS PLAY® WORKSHOP

Lego spielen als persönliche Weiterentwicklung? Quatsch oder Serious?

In der August-Ausgabe des letzten Jahres berichteten wir über Ulli Deckenbrock und seine Coachingpraxen in Everswinkel, Telgte und Warendorf. Durch eine Leserin und Kundin wurden wir auf die Tätigkeiten aufmerksam gemacht. Insbesondere die Anwendung von Hypnose und EMDR hat uns begeistert, worüber wir dann u. a. auch berichteten. In unserer heutigen Ausgabe möchten wir eine weitere Methode vorstellen: die LEGO® SERIOUS PLAY®-Methode.

Ulli Deckenbrock hat vor einigen Jahren eine Ausbildung als LEGO® SERIOUS PLAY®-Facilitator (Schulungsleiter) absolviert. Diese ist Voraussetzung für die Nutzung der Methode. „So eine intensive Ausbildung habe ich selten erlebt. Vom Kopf her war ich extrem gefordert und zudem begeistert von der Nachhaltigkeit“, so der Coach.



↑Ulli Deckenbrock

WAS MACHT DAS LEGO® „SPIELEN“ SO BESONDERS IM COACHING?

Vieles passiert unbewusst und lässt die Teilnehmer*innen staunen. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen der LEGO® SERIOUS PLAY®-Methode belegen, dass durch die Nutzung visueller, auditorischer und kinästhetischer Fähigkeiten komplexe Zusammenhänge leichter erschlossen werden. Das Besondere ist die Hand-Hirn-Verbindung – eine enge neuronale Verbindung zum Gehirn. Gehirnforscher haben festgestellt, dass dabei viel mehr Gehirnareale arbeiten als in normalen Gesprächen oder Meetings. Plötzlich werden viele Dinge bewusst und neue Wege sind sichtbar, die vorher gar nicht im Bewusstsein waren.

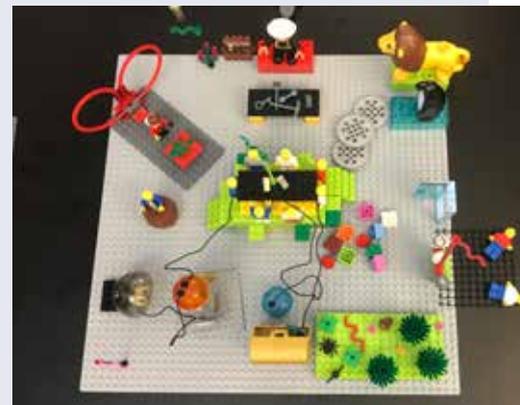
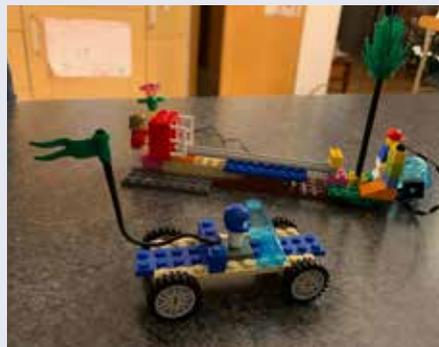
ANWENDUNGSBEISPIEL:

Eine Kundin war seit über 20 Jahren in einem Unternehmen. Die Unzufriedenheit stieg mit der Zeit. Aus Sicherheitsgründen hatte sie nie den Mut zu wechseln. Wir hatten ein Coaching mit LEGO® und sie hat ihre Situation in einem Modell bauen können. „Was ist dein erster Schritt?“, fragte ich. „Ich kündige und werde meinen Traum verwirklichen, im medizinischen Bereich tätig zu werden!“ Ein Dreivierteljahr später hat sie sich ihren Traum erfüllt.

Auch Firmen nutzen die Dienstleistungen von Ulli Deckenbrock. Beispiele sind hier Teamworkshops mit dem Ziel, die Zusammenarbeit und die Effizienz zu verbessern. Weiterhin können gewisse Themen intensiver betrachtet werden wie z. B. die Kommunikation firmenintern oder zum Kunden. Auch das ist mit LEGO® möglich. Insbesondere die Stärken kommen zur Geltung und jeder muss sich mit seinen Modellen beteiligen. Der Bau von Strategien und Visionen runden die Möglichkeiten ab.

Tagesworkshops sind zudem im Programm. Die Gruppengröße ist maximal bis neun Personen.

Anmeldungen unter www.deineinklang.de



„Wir kitzeln das Optimum aus Ihrem kreativen Potenzial heraus! Leben Sie unser Motto: „Da geht doch noch mehr“ – sodass Sie den Status Quo hinter sich lassen und Herausforderungen neu gestalten.“

„Erlebe spielerisch, wie das Selbstbewusstsein wächst, löse Herausforderungen oder schaffe neue Wege zum Ziel. Das alles mit Hilfe unseres Lego Serious Play Workshops.“

Nutzen des Workshops:

- Selbstbewusstsein stärken
- Mentale Stärke und Zufriedenheit aufbauen
- Entscheidungen zielgerechter treffen
- Eigene Prinzipien zur Orientierung finden
- Wissen über das Selbstbewusstsein erweitern
- Von anderen lernen und Spaß dabei haben
- Lachen erwünscht!
- Einen großartigen Tag erleben und danach gestärkt sein

„Ich bin sehr positiv überrascht über mich selbst und das Feedback.“

„Anstrengend und hat viel Spaß gemacht. Danke!“



„Sehr cooles Format. Hätte nicht gedacht, wie viel daraus entstehen kann.“

LEGO® SERIOUS PLAY® SCHNUPPERKURS

Wie funktioniert die Methode und wie können Sie diese anwenden, um Strategien, Visionen oder ein neues Geschäftsmodell zu verwirklichen? Nutzen Sie die Möglichkeit eines Schnupperkurses. Diese werden derzeit von Ulli Deckenbrock angeboten. Schnuppern Sie gegen eine kleine Spende, die dem Kinderhospiz in Münster zugutekommt. Termine und nähere Informationen, finden Sie auf der Internetseite www.deineinklang.de. Anmeldung ist über das Kontaktformular möglich!



DEIN EINKLANG
ULLI DECKENBROCK



- » Training und Beratung zur mentalen Stärke
- » Coaching/ Seminare
- » Workshops/ Ausbildung

Für dich / Für Sportler / Für Firmen

Everswinkel, Telgte, Warendorf
Tel.: 0176 34456784 · info@deineinklang.de

www.deineinklang.de

Nachbarschaftsstreit

WENN AM GARTENZAUN DIE FETZEN FLIEGEN

Herüberhängende Äste, der Verlauf der Grundstücksgrenze, laute Grillpartys, spielende Kinder – bereits jeder dritte Deutsche hatte mindestens einmal im Leben Streit mit den Nachbarn. Manchmal ist der Weg zum Anwalt unvermeidbar. Doch es gibt auch andere Möglichkeiten, die Situationen zu klären.

„Das Problem bei Nachbarschaftsstreits liegt häufig zusätzlich darin, dass sich die Parteien fast täglich begegnen“, berichtet Marcel Schumann, Geschäftsstellenleiter der Westfälischen Provinzial Versicherung in Sendenhorst. „Das lässt den Streit immer wieder auflodern und kann das nachbarschaftliche Zusammenleben



↑ Nachbarschaft ist nicht immer harmonisch, die Gründe für Auseinandersetzungen können sehr vielfältig sein.

schließlich auch dauerhaft belasten, wenn die Angelegenheit nicht abschließend geklärt wird.“ Immer wieder lassen sich solche Konflikte dann nur über rechtliche Schritte lösen.

„In einigen Fällen bietet sich aber auch eine Mediation mit Hilfe eines neutralen Konfliktlösers an“

, weiß Schumann. Den meisten Zündstoff bringt Lärmbelästigung mit sich, aber auch blockierte Zufahrten bedeuten immer wieder Ärger. Viele Streitigkeiten spielen sich genau dort ab, wo das eigene Reich endet. Es geht um die Bepflanzung an der Grundstücksgrenze, die grenznahe Bebauung oder um den Verlauf der Grundstücksgrenze. Aber auch über Haustiere, insbesondere Hunde, sowie die Müllentsorgung wird gestritten..

JEDER SECHSTE SCHALTET EINEN ANWALT EIN

„Oft geht es nur um Lappalien, wie zum Beispiel dass der Nachbar den Baum nicht stutzen will, der auf das eigene Grundstück wuchert“, sagt Schumann. Dennoch wird oftmals ein Anwalt hinzugezogen. Aufgrund der gestiegenen Anwalts- und Gerichtskosten kann ein einfacher Streit unter Nachbarn zu einem großen finanziellen Risiko werden. Je nach Streitwert kann ein Gerichtsverfahren sehr schnell mehrere Tausend Euro kosten. Und wer ohne Rechtsschutz einen Rechtsstreit verliert, bleibt auf den Gerichtskosten und den Gebühren für den eigenen sowie

den gegnerischen Anwalt sitzen. Sicherheit bietet hier eine Rechtsschutzversicherung mit dem Baustein Haus- und Wohnungsrechtsschutz. Erfahrungen aus der Vergangenheit zeigen: Ein Streit kommt zudem leider selten allein. Viele Nachbarschaftsstreitigkeiten umfassen mehr als einen Themenkomplex. Dies führt dazu, dass sich der Konflikt nur schwer beilegen lässt und teils über Jahre schwelt.

MEDIATION HILFT, SICH WIEDER ZU VERTRAGEN

„Manche Streitfälle lassen sich aber auch ohne Anwalt lösen“, weiß Schumann. Falls von den Konfliktparteien gewünscht, vermittelt die ÖRAG einen neutralen Konfliktlöser, einen sogenannten Mediator. Im Rahmen der Mediation wird eine Lösung für den Streit entwickelt, sodass sich beide Seiten wieder vertragen können und gar nicht erst vor Gericht landen. Ein guter Weg für Marcel Schumann:

„Denn immerhin muss man mit den Nachbarn noch eine ganze Weile in nächster Nähe zusammenleben – Eigenheimbesitzer vielleicht sogar ein Leben lang.“

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

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

**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





GESCHENKT IST GESCHENKT – ODER ETWA DOCH NICHT?



Andreas Rickert
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Notar

Viele ältere Mitbürger überlegen, ob sie bereits zu Lebzeiten ihr Haus auf die nächste Generation oder andere Verwandte überschreiben sollen, auch wenn sie nach wie vor im Hause wohnen bleiben wollen. Dieser Plan – im Volksmund auch Übertragung, Umschreibung oder „Schenken mit warmer Hand“ bezeichnet – ist grundsätzlich ein sehr guter Plan, der jedoch sorgfältig durchdacht werden muss und nur unter fachkundiger Beratung funktioniert. Der Notar ist dazu der richtige Ansprechpartner und kann – gegebenenfalls zusammen mit dem Steuerberater – eine maßgeschneiderte Lösung ausarbeiten. Doch was ist, wenn die ehemaligen Immobilienbesitzer pflegebedürftig werden und auf Sozialleistungen angewiesen sind. Müssen die neuen Besitzer das Haus dann wieder dann wieder zurückgeben und gibt es somit eine Rückforderung für die Schenkung?

Auch bei Immobilienschenkungen innerhalb der Familie können in massivem Umfang Steuern anfallen, die jedoch durch aktive und vor allen Dingen frühzeitige Verfügungen zu Lebzeiten wirksam verringert werden können.

ZEHNJAHRESFRIST BEACHTEN

Wenn seit der Überschreibung bereits zehn Jahre vergangen sind, kann der Sozialhilfeträger die Immobilie nicht mehr zurückfordern. Es können aber Unterhaltsansprüche bestehen.

»

Unterhaltungspflichtig sind jedoch nur der Ehegatte und die Kinder.

«

Neffen, Nichten oder sonstige Verwandte müssen keinen Unterhalt zahlen. Ist die Frist von zehn Jahren noch nicht abgelaufen, kann die Immobilie theoretisch zurückgefordert werden. Der Sozialhilfeträger muss sich aber auch damit zufrieden geben, wenn die neuen Immobilienbesitzer die Beiträge bezahlen, die die Pflegeversicherung nicht abdeckt, wobei für die Zahlungsbeträge der Höhe nach lukrative Begrenzungen gelten, die von vielen Faktoren abhängen, wie zum Beispiel dem seit der Schenkung vergangenen Zeitraum. Die Zahlungspflicht endet mit Ablauf der Zehn-Jahresfrist und ist begrenzt durch den Wert der Schenkung. Doch auch hier ist Vorsicht geboten: Der Beginn der Frist wird durch bestimmte Vereinbarungen gehemmt, so dass die Übertragung am Ende doch nicht vorteilhaft war. Auch hier ist wieder fachmännische Begleitung gefragt.

PFLEGELEISTUNGEN MIT SCHENKUNG VERRECHNEN

Der Sozialhilfeträger kann grundsätzlich nur das zurückfordern, was der nun Pflegebedürftige verschenkt hat. Dies ist die sogenannte Schenkungsrückforderung. Wenn der Beschenkte in einem Vertrag Gegenleistungen übernommen hat, sich zum Beispiel verpflichtet hat, für die Pflege zu sorgen oder das Haus instand zu halten, dann kann er diese Gegenleistungen gegenrechnen. Dies kann dazu führen, dass die Ansprüche des Sozialhilfeträgers wesentlich geringer ausfallen.

Wer sich im Vorfeld möglichst frühzeitig von einem Notar beraten lässt, der hat letztlich die größten Chancen darauf, dass die Immobilie unter geringer finanzieller Belastung der Familie am Ende auch im Familienbesitz verbleibt.

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert

» Rechtsanwalt

Dr. Marlies Brinkmann

» Fachwältin für Medizin- und Arbeitsrecht

Andreas Rickert

» Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
» Notar

Anne-Kathrin Heckl

» Fachwältin für Familienrecht

Denise Koch

» Rechtsanwältin

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

16.06.2022 – FRONLEICHNAM FEIERN WIR SCHÜTZENFEST – SAVE THE DATE!

Wenn die Covid-Zahlen es zulassen.... Wir gehen jetzt davon aus und der Verein hat den 16. Juni fest im Visier!

Dann war ich 3 Jahre König – und ja, um die oft gestellte Frage zu beantworten: Dann wird es genug gewesen sein. Das Long-Königtum hat natürlich auch seine schönen Seiten, denn unsere Throngemeinschaft ist in der Zeit toll zusammengewachsen und wir haben ab und an coronakonform auch gefeiert.

Ein Jahr ist da fast ein wenig zu kurz, darüber wäre ich doch ein wenig traurig gewesen, aber: Jetzt ist es gut und wir, Königin und König und Thron, freuen uns auf einen neuen König!

Während es bei uns ‚nur‘ die Pandemie war, so sind Schützenfeste auch in der Vergangenheit schon mal ausgefallen, dann aber in wirklich schrecklichen Zeiten, nämlich im Krieg oder wirtschaftlicher Depression.

Auch diese Frage wurde schon oft gestellt: Wann hatten wir das denn schon?

In der Jubiläumsschrift des St. Martinus-Schützenvereins von 1964 zum 100. Jubiläum gibt es einiges zu erfahren:

Nach der Gründung 1864 gab es die allererste ‚Pause‘ 1866 aufgrund des Krieges zwischen Preußen und Österreich. Bis 1875 gab es jährlich das Schützenfest – bis es zu einer 25-jährigen Pause kam...

KÖNIGSLISTE AB 1864 – 1876

- 1864 Bernard Werring - Anna Werring
- 1865 Kaspar Jönsthövel - Dina Jönsthövel
- 1866 wegen des Preußisch-Österreichischen Krieges nicht gefeiert.
- 1867 Anton Schulte - Lisette Schulte
- 1868 Bernhard Füchte - Elisabeth Brandhove
- 1869 Anton Mays - Anna Bucker
- 1870/71 Theodor Jönsthövel - Anna Tüte
- 1872 Theodor Löffler - Gertrud Vagedes
- 1873 Theodor Zacharios - Anna Gunnemann
- 1874 Heinrich Heimann - Sophia Schwick
- 1875 Theodor Schmetkamp - Maria Kerkling
- 1876 Theodor Höne - Wilhelmine Höne

25 JAHRE KEIN SCHÜTZENFEST!

Man muss das Geschehen im zeitlichen Kontext sehen, es kam letztlich so:

...Es war traurig und wenig ruhmvoll, dass die letzten Feste dem Verein beim Festwirt eine Schuld von 120,- Mark belassen hatten, die nicht aufzubringen waren. So nahm dann der Festwirt zu seiner Sicherung alle dem Verein gehörigen Gegenstände an sich, u. a. Königskette, Fahnen,

Trommeln und Degen. Die behördlicherseits nachdrücklich geförderten alljährlichen Erinnerungsfeiern an Sedan und den siegreichen Einzug in Paris mit ihrem neuen militärischen Glanz sowie die jungen Kriegervereinsfeste stellten das aus der alten Wurzel lebende Bürgerfest offensichtlich in den Schatten. Verdrängen ließ es sich aus der Erinnerung freilich nicht. [Nach mehreren Versuchen einer Neugründung] bescherte endlich das Jahr 1901 Sendenhorst nach 25-jähriger Unterbrechung wieder sein Allgemeines Schützenfest. Hermann Kruse rief Anfang Januar seine Mitbürger Hermann Schlautmann, Heinrich Höne und Hermann Degenhardt zu einer Besprechung im Lokal Heinrich Panning, Weststraße, zusammen. Dort beschloss man, Anton Isfort, der schon einmal den Anstoß gegeben hatte, den Posten als Präses des neuen Vereins anzutragen. Nach weiteren Besprechungen in größerem Kreis kam es im Mai zu einer Generalversammlung bei Topp. Hier konstituierte sich der Schützenverein endgültig. Hermann Kruse sah seine Idee verwirklicht. Mit dem ersparten Reingewinn trug er die Schuld bei dem Wirt Silling ab und löste die Vereinsgegenstände ein, im Zeichen, dass man die Geschichte des Allgemeinen Schützenvereins fortsetzen wolle.



Mitbegründer und die ersten „Goldjubilare“ des 1901 neu erstandenen allgemeinen Schützenvereins stehend von l. n. r.: Theodor Hurtig, Hermann Brünemonn, Hermann Overhage, Gerhard Wegmann, Josef Schmies, Theodor Menke; sitzend: Heinrich Höne, Kasper Becklos, Theodor Geilern, Melchior Overhage und Joh. Silling

KÖNIGSLISTE AB 1901 – 1948

- angebracht 1901
- „1876 wurde ich zum König proklamiert, 25 volle Jahre habe ich regiert.“
- 1901 Hermann Ramesohl - Gertrud Ramesohl
- 1902 Bernhard Drees - Elisabeth Suermann
- 1903 Heinrich Höne - Ehefrau Pottmeyer, Anno, geb. Bennemann

- 1904 Joh. Laink-Vissing - Frau Bürgermeister Hetkamp
 - 1905 Friedrich Hesse - Frau M. Roetering
 - 1906 Gerhard Wegmann - Frau W. Brünemann
 - 1907 Heinrich Bönemann - Frau Sch.-Horstrup
 - 1908 Kaspar Becklas - Frau Kaspar Möllers
 - 1909 Heinrich Löckmann - Frau Th. Horstmann
 - 1910 Melchior Overhage - Frau Alb. Brückmann
 - 1911 Heinrich Bücken - Frau Heinrich Höne
 - 1912 Carl Bischof-Schöckinghoff – Klärehen(Klärchen?) Ramesohl
 - 1913 Heinrich Kruse - Frau Heinr. Teiges
 - 1914 Franz Sch.-Horstrup - Frau Maria Brebaum
- „1914 wurde ich zum König proklamiert und habe während des ganzen Krieges regiert.“



↑ Letzter König vor dem 2. Weltkrieg
König Bernhard Hottel & Königin Mathilde Arnemann mit Hofstaat

Schützenfest im Jahr des Ausbruchs des 2. Weltkrieges, dem auch der König am 19. Aug. 1941 an der Ostfront zum Opfer fiel.
1940-1948 während des Krieges und der ersten Nachkriegsjahre wurden keine Schützenfeste gefeiert.

8 JAHRE KEIN SCHÜTZENFEST - 2. WELTKRIEG UND FOLGEJAHRE

5 JAHRE KEIN SCHÜTZENFEST

1. Weltkrieg

- 1919 Josef Halene - Frau E. Laink-Vissing
- 1920 Wilhelm Timmes - Gertrud Jürgens
- 1921 Josef Offers - Frau Jos. Triebus
- 1922/23 Theodor Entrup - Frau Hch. Kruse

1 JAHR KEIN SCHÜTZENFEST

wg. Inflation

- 1924 Valentin Dünnewald - Frau Hch. Löckmann
- 1925 Heinrich Höne - Frau Kaspar Overhage
- 1926 Anton Nachtigäller - Anno Buchholz
- 1927 Josef Alfens - Paula Lammerding
- 1928 Wilhelm Körkemeyer - Frau Theod. Jaspert
- 1929 Gerhard Nordhoff - Maria Halene
- 1930 Wegen Arbeitslosigkeit nicht gefeiert.
- 1931 Bernhard Börger - Frau Herr. Vossding
- 1932 Bernhard Jönsthövel - Frau Toni Jönsthövel
- 1933 Otto Milz - Frau C. Zurmühlen-Werring
- 1934 Franz Brückmann - Frau Maria Kaupmann
- 1935 Karl Derichsweiler - Tine Werring-Averhoff
- 1936 Theodor Brückmann - Elisabeth Graute
- 1937 Karl Werring - Frau Mora Austrup
- 1938 Theodor Strull - Frau Bernhard Börger
- 1939 Bernhard Hottel - Mathilde Arnemann



↑ St. Martinus-Schützen vor Hs. Siekmann (vor 2. Weltkrieg?)



↑ Mächtig was los in Sendenhorst in den 1920er Jahren

Seitdem gab es zu unser aller Glück keinen Krieg und keine wirtschaftliche Extremsituation wie die Inflation 1922 mehr, so dass unser Schützenfest bis 2019 durchgängig gefeiert werden konnte! Das mit dem Krieg und der wirtschaftlichen Depression haben wir nicht erleben müssen, hoffentlich bleibt das auch so mit Blick auf die aktuelle Situation in der Ukraine. Denn 33 Jahre nach dem Kalten Krieg musste es doch endlich jeder verstanden haben: Krieg ist furchtbar!

Und auch diese Pandemie ist eine Herausforderung, ich hab den Booster und fühl mich gut!

Fronleichnam ist Schützenfest, save the Date!

Und Mitgliederversammlung am 01.04. Einladung folgt!

Zusammengestellt von Christian Höscher,
König der St. Martinus-Schützen im 3. Jahr
Infos unter: www.schuetzenfest-sendenhorst.de
Bilder: Heimatarchiv Sendenhorst



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

MÄRZ

Gewinnspiel

Viel Glück!

FRAGE

Welchen Akku bringen die neuen Modelle von Cube 2022 mit?



Gewinne einen 50 Euro Gutschein von Zweirad Hagedorn für dein neues Fahrrad oder Zubehör.

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:

10.03.2022

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?



Wenn du die Antwort weißt, schick uns eine E-Mail oder Postkarte mit vollständigem Namen, Alter und Adresse bis zum 10.03.2022. 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 GÄRTNERLEBENS FASCINANT 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



T. 02506 417010

info@foit-immobilien.de

FEBRUAR

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt der Inhalt im Korb.

DER GEWINNER IST:

Tjark Kindermann aus Everswinkel.

Er gewann das Buch „Die schönsten Ponygeschichten“ von Heike Wiechmann.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Was stellt Violas Leben auf den Kopf?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Ein Anruf aus Paris stellt ihr Leben auf den Kopf.

DIE GEWINNERIN IST:

Doris Asbrand aus Drensteinfurt.

Sie gewann das Buch „Der Weg nach Hause“ von Sofia Lundberg.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

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

DIE LÖSUNG LAUTET:

Das neue Fitness- & Gesundheitszentrum 4 you befindet sich auf dem Osttor in Sendenhorst.

DIE GEWINNERIN IST:

Nicole Eickhoff aus Warendorf-Hoetmar.

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

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. März 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 Hölischer, Conny Hallmann, Verena Schemmann, Spielmannszug Sendenhorst

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



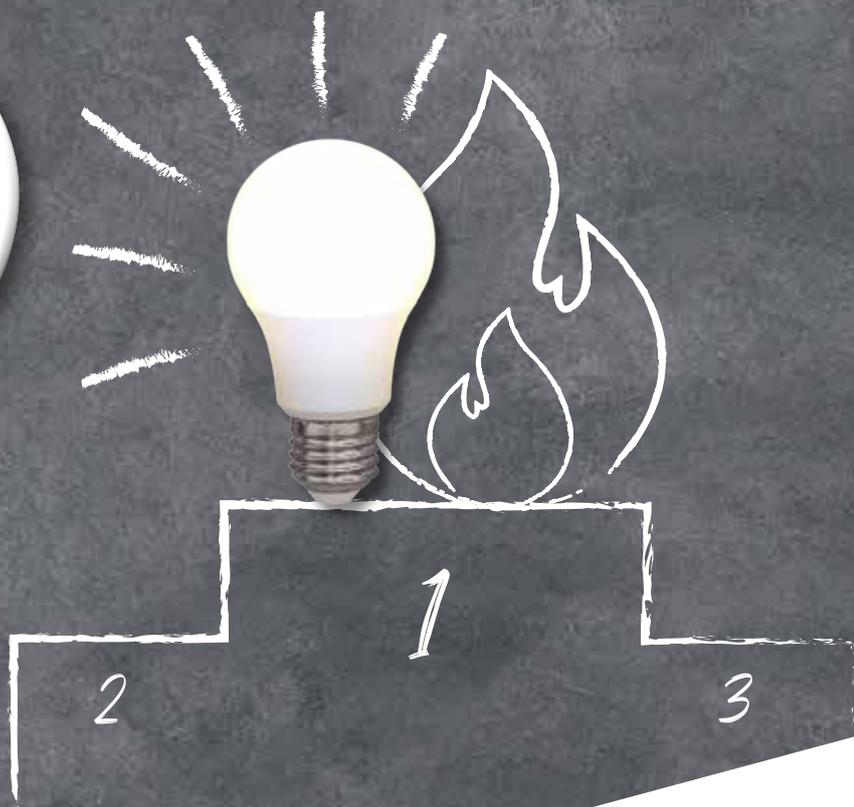
stadtland[®]
magazin

Wir wünschen Ihnen einen bunten Frühlingsanfang!

LICHT AN. SORGEN AUS.

Mit dem Top-Lokalversorger für Strom
und Gas aus dem Ostmünsterland.

Zum
14. Mal
in Folge:



Besuchen Sie
uns auf Facebook
und Instagram.



SO NAH.
SO GUT.
www.so.de

STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND