

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



Blumen- und
Schokoladenduft
- Ich riech's doch,
Ostern liegt in der Luft!

Zum Mitmachen. **Kostenlos mitnehmen!**

MONAT APRIL

Bunte Ostertage mit Frühlingsduft

Liebe Leserinnen und Leser,

überall sprießen die Pflanzen und viele Tiere sind bei ihren ersten Ausflügen zu beobachten. Nach dem Frühlingsanfang steht jetzt bald das Osterfest an. Mit Traditionen und Brauchtum wird das Fest meist gefeiert. Wir laden Sie auf den Seiten 4 und 5 dazu ein, die Tradition mal etwas zu verändern oder auch lebendig zu halten – Ostern mal anders. Passend zum Osterfest verrät uns Familie Jeiler aus Albersloh auch mal ein anders Rezept für Rinderrouladen, das Sie unbedingt ausprobieren sollten. (Seite 13) Auch den Hofverkauf vor Ostern sollten Sie nicht vergessen. Mit ein bisschen Glück gewinnen Sie bei unserem Gewinnspiel vorher das 5 kg Fleischpaket.

Auch einige Veranstaltungen stehen an, die sie sich in Ihrem Kalender vermerken sollten. Freuen Sie sich auf den Frauenflohmarkt (Seite 17), das

große Jubiläum vom Reit- und Fahrverein, der sein 100-jähriges Bestehen mit einem großartigen Programm feiert (Seiten 6 und 7) und auch auf die Gewerbeschau in Sendenhorst, die am 25. Mai stattfindet. Darüber werden wir in der nächsten Ausgabe noch etwas ausführlicher berichten.

Ein schöner Ausflugstipp ist in dieser Ausgabe sicherlich auf der Seite 16. Ein neues Highlight für Radfahrende – Die Sandsteinroute in den Baumbergen. Das Gold des Münsterlandes entdecken, diese beeindruckende Rundtour bietet nicht nur atemberaubende Ausblicke. Ein unvergessliches Erlebnis, das darauf wartet, entdeckt zu werden.

Eine bunte Mischung aus verschiedenen Themen erwartet Sie in dieser Ausgabe. Lassen Sie sich inspirieren, ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Blumen- und
Schokoladenduft
– Ich riech's doch,
Ostern liegt in der Luft!

(Verfasser unbekannt)

Ihnen allen ein schönes Osterfest und den Kindern schöne sonnige erlebnisreiche Osterferien und eine spannende Ostereiersuche.



Herzlichst, Ihre

Alexandra Wuttke

Chefredakteurin
und das Team vom
stadtland magazin



JETZT 250 € PREISVORTEIL

auf die Designmarkise markilux 1600



Aktion
Markise

Die Beste unter der Sonne. Made in Germany.
Lassen Sie sich jetzt inspirieren, begeistern, beraten...

markilux

EUSTERGERLING
Rollladen • Markisen • Sonnenschutz

Spilbrinkstr. 1-5 · 59227 Ahlen
Telefon 02382-2611

www.eustergerling.de

Rules of Mayhem

**SAMSTAG 26.04.2025
UM 20:00 UHR
TITANIC SENDENHORST**

Moment mal bitte

Der Glaube hält uns lebendig

Frühling – die Zeit neuen Lebens?

– Gedanken von Wolfram Opperbeck



STADTLAND MAGAZIN | GEDANKEN



„Der Frühling ist die Zeit neuen Lebens“,

diese Weisheit von Pater Anselm Grün ist nicht selten zu hören und wohl auch nicht so ganz abwegig. Denn die Natur blüht auf und wir spüren ihn: den Sieg des Lebens über den Tod. Wir können ihn auch in der Schöpfung wahrnehmen. Und das macht nicht wenige in ihrem Leben auch innerlich lebendiger. Aber es lohnt sich doch auch für jeden von uns, einmal über so eine Weisheit nachzudenken. Denn wir können spüren, dass das, was in der Natur geschieht, auch unsere Seele berührt. Und so denken sicher nicht wenige: „Der Frühling verwandelt unsere Seele. Wir können uns voller Lebendigkeit und Frische fühlen. Die Fesseln, die uns oft genug hemmen, fallen von uns ab. Der Stein, der auf uns liegt und uns bedrückt, wird weggewälzt... Und so wird Ostern auch zu einer Erfahrung der Freiheit. Wir können spüren, was es heißt: alle Fesseln der Angst und der inneren Hemmungen abzulegen, aufzustehen und selbst zu leben. Und das Fest der Auferstehung kann man dann doch auch unter dem Aspekt sehen: Jetzt schon aufstehen vom Tod zum Leben, und das heißt dann konkret: Ich stehe auf aus dem Grab meiner Angst, meiner Resignation, meiner Dunkelheit, meiner De-

pression, meiner Hemmungen und Blockaden. Aber manchmal sind wir eben auch in unserem Leben verunsichert. Das darf jedoch sein. Nur sollten wir uns fragen: Wer bin ich wirklich? Ich muss mich nicht vor anderen rechtfertigen. Ich darf sein, wie und wer ich bin und ich muss auch niemandem imponieren. Ganz passend dazu ist auch eine Weisheit eines Chinesen:

„Wohin du auch gehst, geh mit deinem ganzen Herzen!“ Ich darf dabei auch unsicher sein. Und wenn ich auf der Suche bin, ist das durchaus auch ein Zeichen der Stärke, denn es hält lebendig.

Die Osterzeit gibt uns auch diese Weisheit: Sie ist eine Zeit der Erneuerung. Das neue Leben der Auferstehung will alles Alte und Verbrauchte in uns erneuern, so wie der Frühling die abgestorbene Natur erneuert und erfrischt. Und immer sollten wir die Kraft entdecken, die in uns steckt, um uns vor den Bedrohungen des Lebens zu schützen und an den Verletzungen nicht zu zerbrechen. Stattdessen der Kraft zu trauen, die in uns ist und der Quelle, die in uns fließt. Wichtig ist auch, sich von übertriebenen Erwartungen zu verabschieden. Denn nur, wenn wir uns mit der eigenen Durchschnittlichkeit, mit

den persönlichen Grenzen aussöhnen, können wir all das Positive sehen, das uns geschenkt ist. Und dabei ist auch wichtig, sich selbst zu verzeihen und von der Illusion zu verabschieden, fehlerlos und perfekt durchs Leben gehen zu können. Und besonders an Ostern sollten wir auch auf die Vergebung Gottes vertrauen. Denn wenn ich glaube, dass Gott mich so annimmt, wie ich bin, vermag auch ich selbst mich eher anzunehmen. Und die Osterzeit zeigt auch: es gibt einen Weg, jeden Tag auf neue Weise aufrecht und aufgerichtet in dieser Welt zu leben und mit sich selbst barmherzig zu sein und zu glauben, dass auch für mich die Liebe stärker ist als der Tod. Sich selbst annehmen ist auch ein Weg zur Freiheit und zu neuem Leben. Gerade solche Wege würden wir doch gerne öfter mal vor uns haben, oder? Und wichtig ist auch: Um unser Leben zu verstehen, brauchen wir nicht nur den Verstand, sondern auch die Gabe des Heiligen Geistes, der uns tiefer schauen lässt, als wir es für möglich halten. Denn zu oft verstehen wir uns selbst nicht mehr. Und diese Frage sollte uns gerade zu Ostern doch mal Ansatz zum Nachdenken geben: Was kommt nach dem Tod? Ja, sie hat Menschen aller Religionen und aller Zeiten und Kontinente immer wieder bewegt. Und da kann auch die Wissenschaft nicht die letzte Erkenntnis geben...

Bist du stahlhart genug? Dann komm in unser Team!

Bewerbung an bewerbung@duennewald.de

**Ausbildung
Maschinenbediener**

(m/w/d)

ab 01.08.2025

**Ausbildung
Kaufmann/-frau im Groß- und Außenhandel**

(m/w/d)

ab 01.08.2025

Höltenweg 44, 48155 Münster
www.duennewald.de



**Dünnewald
Stahlhandel**

Bewerbungen
gerne auch
für 2026

Ostern mal anders

Ideen für ein außergewöhnliches Fest

Ostern steht vor der Tür und die Vorfreude auf die alljährliche Ostereiersuche ist groß. Die Kinder können es kaum erwarten ihre bunten Körbchen zu schnappen und sich auf die Suche nach den versteckten Schokoladeneiern und bunten Ostereiern zu machen. Doch was tun, wenn die Kinder bereits alle Verstecke in- und auswendig kennen? Wenn die üblichen Plätze hinter dem Baum, unter dem Tisch oder im Blumenbeet längst bekannt sind und die Spannung der Suche nachgelassen hat? Keine Sorge! Hier sind einige frische und aufregende Ideen, um das Osterfest zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen und die Kinder erneut zu begeistern. Machen Sie sich bereit für ein spannendes Osterfest mit diesem kreativen Spielen, welche die Traditionen lebendig hält und gleichzeitig frischen Wind in die Feierlichkeiten bringt.

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, EIERPUSTEN!

Ein spannendes und unterhaltsames Spiel für die ganze Familie, das nicht nur Geschicklichkeit, sondern auch eine Menge Lachen ver-

spricht. Versammeln Sie sich um einen großen, ungedeckten Tisch, auf dem ein ausgeblasenes Ei sorgfältig platziert wird. Die Atmosphäre ist voller Vorfreude, während sich alle Spielerinnen in Position bringen und sich auf das bevor-

stehende Wettpusten vorbereiten. Sobald das Startsignal ertönt, beginnt das große Pusten. Mit voller Kraft und einem Hauch von Wettkampfgeist versuchen die Spieler das Ei in Richtung ihrer Mitspieler zu bewegen. Dabei ist es wichtig die Hände auf den Oberschenkeln zu lassen, um die Versuchung zu vermeiden, das Ei mit den Händen zu berühren. Die Spannung steigt, während das Ei über die Tischplatte rollt und die Spielerinnen sich bemühen, es geschickt zu lenken. Doch Vorsicht! Wer das Ei auf seiner Seite herunterfallen lässt oder es berührt, scheidet aus und muss sich einer lustigen Strafe unterziehen. Auf einem Bein um den Tisch hüpfen. Das sorgt nicht nur für Heiterkeit, sondern auch für einige amüsante Momente, während die ausgeschiedenen Spieler versuchen ihr Gleichgewicht zu halten und gleichzeitig die anderen anzufeuern. Dieses Spiel ist nicht nur ein großer Spaß für alle



Caritasverband
für Ahlen, Drensteinfurt
und Sendenhorst e.V.



**ZWEI TOLLE TYPEN
SUCHEN HERZENS-
MENSCHEN**

vielfältig
menschlich | **50**
JAHRE

Ida und Heinz freuen sich darauf,
Sie kennenzulernen. Unterstützen
Sie unser Team als:

PFLEGEKRAFT (m/w/d)

Jetzt bewerben:
info@caritas-ahlen.de

Mehr Infos:
www.caritas-ahlen.de/
arbeitsplatz-caritas



Beteiligten, sondern fördert auch den Teamgeist und die Interaktion zwischen den Spielern. Egal, ob jung oder alt, jeder kann mitmachen und sich in diesem fröhlichen Wettkampf messen. Eierpusten ist eine wunderbare Möglichkeit, die Familie zusammenzubringen und unvergessliche Erinnerungen zu schaffen – ein echtes Highlight für jedes Osterfest.

OSTER-SCHNITZELJAGD

Für die kleinen Entdecker gibt es die Oster-Schnitzeljagd. Basteln Sie große bunte Ostereier aus Pappe, die mit oster-typischen Fragen versehen sind. Diese Eier können in einem Park oder Wald versteckt werden. Richtig beantwortete Fragen führen zu weiteren Tipps, während falsche Antworten die Kinder auf die Suche nach dem nächsten Ei schicken. Am Ende wartet eine Schatzkarte mit den Standorten der Oster-Süßigkeiten.

OSTEREIER-NASEN-RALLYE

Lachen garantiert. Jeder Spieler erhält ein gekochtes Ei und muss es mit der Nase über die Ziellinie rollen. Wer am schnellsten ist, gewinnt. Für zusätzlichen Spaß können alle gleichzeitig starten. Halten Sie das Spektakel mit der Kamera fest.

OSTER-BOCCIA

Oster-Boccia ist eine fröhliche und unterhaltsame Aktivität, die die traditionelle Boccia-Spielweise auf eine kreative und festliche Weise neu

interpretiert. Dieses Spiel eignet sich hervorragend für die ganze Familie und sorgt für jede Menge Spaß und Spannung während der Osterfeiertage. Ein Klassiker neu interpretiert. Jeder Spieler erhält ein gekochtes Ei und versucht es so nah wie möglich an ein Ziel-Ei zu rollen. Der Spieler, dessen Ei das Ziel-Ei berührt oder am nächsten dran ist, gewinnt und erhält eine süße Belohnung. Oster-Boccia ist nicht nur ein Spiel, das Geschicklichkeit und Präzision fördert, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, Zeit mit der Familie zu verbringen und die festliche Stimmung zu genießen. Es bringt alle Generationen zusammen und sorgt für unvergessliche Momente voller Lachen und Freude.

OSTEREI-PINATA

Lassen Sie sich von internationalen Bräuchen inspirieren. In Spanien ist es Tradition, Süßigkeiten in einer Pinata, das sind bunte Figuren aus Pappmaché, zu verstecken. Basteln oder kaufen Sie eine Pinata, hängen Sie sie auf und lassen Sie die Kinder mit verbundenen Augen darauf losgehen, bis die Süßigkeiten herausfallen.

Mit diesen kreativen Ideen wird das Osterfest garantiert zu einem aufregenden Erlebnis für die ganze Familie. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und genießen Sie die gemeinsame Zeit mit Ihren Kindern, während Sie neue Traditionen schaffen und alte Bräuche auf frische Weise neu interpretieren.

Wir wünschen frohe Ostern!



Gardinenwaschservice

Zuverlässigkeit und höchste Reinigungsqualität sind unser Markenzeichen – geschätzt von Privat- und Großkunden. Dank unserer Erfahrung und modernster Maschinen reinigen wir Gardinen schonend und hygienisch, stets separat gewaschen. Unsere Raumausstatter sorgen für eine perfekte Dekoration. Nutzen Sie unseren bewährten Komplettservice:
Abnehmen – Waschen – Aufhängen – Dekorieren.

Weststraße 3
48324 Sendenhorst

Fon 02526 1280
Mobil 0171 5851133

Hölscher
Fachgeschäft für Raumausstattung

www.hoelscher-sendenhorst.de

Faszinierender Pferdesport, Spannung und Tradition: Sendenhorster Reitertage 2025 – 100 Jahre Leidenschaft im Reit- und Fahrverein

Der Countdown läuft: Vom 2. bis 4. Mai 2025 verwandelt sich Sendenhorst in eine Hochburg des Pferdesports. Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des Reit- und Fahrvereins verspricht das diesjährige Turnier ein spektakuläres Ereignis zu werden – ein Fest der Tradition, des Engagements und der atemberaubenden Sportkunst, das sowohl passionierte Reitsportler als auch interessierte Besucher begeistert.

Auf dem Turniengelände am Alten Postweg finden rund 30 Spring- und Dressurprüfungen statt, in denen sich die Besten im Pferdesport messen. Ob erfahrener Reiter oder neugieriger „Nichtreiter“ – das abwechslungsreiche Sportprogramm verspricht spannende Wettkämpfe und unvergessliche Emotionen.

• **Mittwochabend – Tanz in den Mai:** Das 100-jährige Jubiläum wird stimmungsvoll mit einem traditionellen „Tanz in den Mai“ eingeleitet. Mit mitreißender Musik, ausgelassener Tanzatmosphäre und geselligem Beisammensein werden alle Generationen in den Bann dieses besonderen Auftakts gezogen. Start ist um 18 Uhr auf dem Marktplatz mit anschließender Prozession zum Tanz in den Mai auf dem Gelände des Reitverein Sendenhorst am Alten Postweg. Es wird auf dem Marktplatz ein Quiz stattfinden: 1. Preis Kutschfahrt zum Tanz in den Mai, Lose und Gutscheine für Kaffee + Kuchen

• **Freitagabend – Seminar mit Christoph Hess:** Der Start ins offizielle Turnierwochenende wird durch ein exklusives Seminar mit Christoph Hess bereichert. Fachlich fundierte Einblicke in aktuelle Trends und Herausforderungen des Pferdesports

runden den Abend ab – ein Muss für alle, die den Sport auch in seiner intellektuellen Dimension erleben möchten. Karten kosten im Vorverkauf 10 Euro und 12 Euro an der Abendkasse. Vorverkauf über Instagram oder rvsendenhorst@gmx.de.

• **Samstag – Sportliche Höchstleistungen und Tauziehwettbewerb:** Während am Tag Spring- und Dressurprüfungen für höchste Spannung sorgen, bringt das Happy-Hour-Springen einen humorvollen Twist ins Geschehen. Am Abend folgt ein Tauziehwettbewerb, bei dem Mannschaften aus je fünf Teilnehmern ihr Können unter Beweis stellen dürfen. Interessierte Teams melden sich bitte unter rvsendenhorst@gmx.de an.

• **Sonntag – Gottesdienst und traditionelle Verlosung:** Der feierliche Abschluss des Wochenendes bildet ein besinnlicher Gottesdienst um 11 Uhr auf dem Gelände des Reit- und Fahrvereins. Am Sonntagnachmittag findet die traditionelle Verlosung statt. Lose sind ab Anfang April auf dem Wochenmarkt und während der Veranstaltung auf dem Turniengelände am Alten Postweg erhältlich (1 Los 2,- €, 6 Lose für 10,- €). An allen Turniertagen sorgt die Reitanlage nicht nur für erstklassige



Wettkämpfe, sondern auch für das leibliche Wohl – kulinarische Köstlichkeiten und eine herzliche Atmosphäre laden zum Verweilen ein. Der Eintritt ist an allen Tagen frei, sodass jeder das vielseitige Angebot hautnah erleben kann.

100 JAHRE REIT- UND FAHRVEREIN – EINE BEWEGTE GESCHICHTE

Der Reit- und Fahrverein Sendenhorst kann auf eine mehr als hundertjährige Erfolgsgeschichte zurückblicken. Gegründet in den Jahren 1922–1923 als „wilder Reiterverein“ legten Pioniere wie Josef Halene, Fritz Halene, Paul Brüning, Theo Telges-Kerkmann und viele weitere den Grundstein für eine Tradition, die bis heute anhält. Mit dem Beitritt zum Kreisreiterverband Beckum im Jahr 1925 und zahlreichen Turnieren in den

- ✓ **Mobiler DJ-Service, Soundtechnik, Lichttechnik**
- ✓ **Beschallung von Events zwischen 50-500 Personen – egal welche Saalgröße**
- ✓ **Fotobox für Selfies – der Party Gag –**
- ✓ **Pauschalpreis ohne Aufpreis inkl. Open-End Option**

BERNDS ROLLENDE DISCO • Bernd Wegmann • Discjockey / Moderator • Wagenfeldstraße 2 • 59287 Ascheberg
FON 0259 380 0954 • **MOBIL** 0152 53 54 46 18 • **MAIL** b-wegmann@online.de • **WEB** www.bernds-disco.de

folgenden Jahrzehnten entwickelte sich der Verein zu einem bedeutenden Akteur im regionalen und überregionalen Pferdesport. Die folgenden Jahre waren geprägt von aufregenden Turnieren, gesellschaftlichen Festen und beeindruckenden sportlichen Leistungen. So wurde 1927 etwa ein Distanzritt zum Niederrhein organisiert, bei dem Reiter aus benachbarten Ortsteilen gemeinsam eine 30 km lange Strecke meisterten. Auch in der Zeit bis 1933 zählten die Kreisturniere zu den Höhepunkten des Vereinslebens.

Nach dem Zweiten Weltkrieg nahm das reitere Leben neuen Schwung auf: Erste Turniere läuteten eine Ära ein, in der sich der Verein kontinuierlich weiterentwickelte. Die 1950er und 1960er Jahre waren von zahlreichen Erfolgen und baulichen Veränderungen geprägt: Von der Eröffnung der ersten Reithalle in der Mühlenkuhle (1950) über den Gewinn der Kreismeisterschaft (1952) bis hin zur Organisation großer Turniere auf den geliebten Wiesen der Region.

Die folgenden Jahrzehnte brachten weitere Meilensteine:

- 1969–1970: Bau der großen Reithalle auf dem Betrieb von Harri Gerhard und deren feierliche Einweihung.
- 1975: Planung und Bau einer noch größeren

Reithalle (20 x 40 m) und ein imposantes Voltigierturnier zum 50-jährigen Jubiläum.

- 1977: Nach einem herben Rückschlag durch einen Brand erfolgt die Einweihung der neuen Anlage, die seither den jährlichen großen Reit- und Springturnier-Standard prägt.

Der sportliche Erfolg blieb nicht aus: Persönlichkeiten wie Günther Lange, der sich 1980 für Olympia qualifizierte, und Thomas Suntrup, der als Deutscher Meister in der Vielseitigkeit glänzte, prägten den Verein nachhaltig. Auch in den 2000er-Jahren feierten Mitglieder wie Don Pescatore und Alexandra Suntrup bedeutende Erfolge. In diesen Jahren waren nicht nur die Reiter erfolgreich, auch die Voltigierabteilung ist kontinuierlich gewachsen und besteht zurzeit aus 5 Teams. Zwei Team sogar auf Leistungsniveau in Klasse L und Klasse M. Diese beeindruckende Historie, die von unermüdlichem Engagement, sportlichen Triumphen und der ungebrochenen Leidenschaft für den Pferdesport erzählt, bildet das Fundament der Sendenhorster Reitertage 2025. Das Jubiläum ist mehr als nur ein Geburtstag – es ist ein lebendiger Beweis für Tradition, Fortschritt und Gemeinschaftssinn.

Die Sendenhorster Reitertage 2025 stehen für einen Meilenstein in der Vereinsgeschichte – 100

Jahre Leidenschaft, Erfolge und unvergessliche Momente im Pferdesport. Dieses Wochenende bringt sportliche Höchstleistungen, intellektuellen Austausch und spirituelle Besinnung zusammen und schafft eine Plattform, auf der Tradition und Innovation harmonisch miteinander verschmelzen. Seien Sie dabei, wenn Sendenhorst zum Schauplatz eines Festes wird, das den Pferdesport in all seinen Facetten zelebriert und ein ganz besonderes Jubiläum feiert.

Erleben Sie ein Wochenende, das mit dem „Tanz in den Mai“ am Mittwochabend startet und mit spannenden Seminaren, mitreißenden Wettkämpfen und besinnlichen Momenten bis zum feierlichen Abschluss am Sonntag reicht. Der Reit- und Fahrverein Sendenhorst lädt Sie herzlich ein, Teil dieser bewegenden Geschichte zu werden und 100 Jahre Tradition auf unvergessliche Weise zu feiern.



100 JAHRE

REIT- UND FAHRVEREIN SENDENHORST E.V.

03. MAI 2025

TAUZIEHWETTBEWERB

Beweist Eure Stärke beim Tauziehwettbewerb & sichert Euch ein 50 Liter Bierfass!

SPIELREGELN

5 Teilnehmer pro Mannschaft
10€ Startgebühr
Handschuhe erlaubt!

ANMELDUNGEN AN:
JOHANNA HASKE (01575 3382324)

Reit- und Fahrverein Sendenhorst e.V.
Alter Postweg 3, 48324 Sendenhorst

sponsored by **AuCom** APPLIED MOTOR CONTROLS

Börger Rosery
GmbH&Co.KG
Industrieweg 19
48324 Sendenhorst
Tel. 02526 / 9398-0
info@boerger-bau.de



**Facharbeiter & Vorarbeiter
(m/w/d) gesucht**

**100 Jahre Reit- und Fahrverein
Sendenhorst e.V.**
**Wir gratulieren und wünschen ein
tolles Jubiläumsfest!**

Vereinsmeisterschaften 2025 der Turnabteilung

Neues Konzept und Teilnehmer-Rekord

Im Februar war es wieder so weit. Die Turnabteilung der SG Sendenhorst richtete ihre allseits beliebten Vereinsmeisterschaften aus – mit knapp 130 Teilnehmer in diesem Jahr wohl ein neuer Rekord. Schon im Vorfeld zeichnete sich ab, dass es hohe Anmeldezahlen gibt, sind doch alle Kurse im Kinder- und Jugendbereich voll und weitere Kinder schon auf Wartelisten. So entstand im Herbst die Idee, die Vereinsmeisterschaften zu modifizieren und an zwei Wochenenden die Westtorhalle zum Austragungsort verschiedener Turnwettkämpfe zu machen. So fanden am 1. Februar nicht nur die Vereinsmeisterschaften der Kunstturnerinnen statt, sondern zusätzlich im Vormittagsbereich ein kompletter Wettkampf, zu dem auch Mannschaften aus anderen Städten, z.B. Münster, Beckum oder Greven, anreisten und einen Einzelwettkampf austrugen. Am 16. Februar waren dann die Kinder des sogenannten Turnerischen Bewegens und die Geräteturnerinnen an der Reihe und konnten in zwei separaten Bereichen ihr turnerisches Können präsentieren.

Der zum ersten Mal ausgetragenen Westtorhallen-Pokal war ein voller Erfolg. Schon um 8:30 Uhr wurden die Pforten der Halle geöffnet, um die Gäste zu begrüßen. Der Wettkampf an sich war ein Kür-Wettkampf, was bedeutet, dass jede Turnerin am Boden und Balken eine eigene Kür darbot und auch am Stufenbarren und Sprung Alternativen geturnt wurden. So bekamen die Zuschauer eine Menge geboten und staunten mitunter nicht schlecht, was die Turnerinnen zwischen 10 und 17 Jahren an den verschiedenen Geräten zeigten.



↑Aufwärmen

Für Sendenhorst gingen Mia Leschnikowski, Lisann Berheide, Lea Brechbühl, Franzi Drüge und Klara Paschke an den Start. Alle waren voll angespannter Vorfreude, war es doch der erste Wettkampf in der eigenen Halle. Die 5 Mädels zeigten allesamt überzeugende Leistungen. Li-



↑ÜbungsleiterInnen

sann konnte am Ende mit dem 5. Platz, bei insgesamt 30 Starterinnen und starker Konkurrenz sehr zufrieden sein. Insbesondere am Balken mit 12,10 und am Sprung mit 12,30 Punkten zeigte sie hervorragende Leistungen. Auch Lea zeigte allen voran am Boden mit 11,80 und am Balken mit 11,60 überzeugende Leistungen. Aber auch Mia, Franzi und Klara zeigten an ihren geturnten Geräten klasse Übungen, sodass am Ende Turnerinnen und Trainer sehr glücklich und zufrieden mit dem ersten Wettkampf des Jahres waren.

Nach einer kurzen Pause ging es dann am Nachmittag des 1. Februar mit den Vereinsmeisterschaften im Kunstturnen weiter. 32 Mädchen turnten an den vier Geräten in verschiedenen Wettkampfklassen (Jahrgängen) die jeweilige Vereinsmeisterin aus. Die Besucherränge wa-



↑Kürmädels

ren gut mit Familie, Freunden und Interessierten gefüllt, sodass immer wieder lauter Applaus durch die Westtorhalle nach gezeigter Leistung am Boden, Balken, Barren oder Sprung ging. Die Vereinsmeisterinnen in den verschiedenen WK waren am Ende des Wettkampftages Balkis Sajid (2016 und jünger), Luisa Gnegel (2015), Hannah Martens (2014) und Katja Graf (2013 und älter). Es war insbesondere für alle Beteiligten schön zu sehen, dass obwohl eine Konkurrenzsituation vorhanden war, die Turnerinnen sich gegenseitig unterstützten, den Sieg gönnten und natürlich zum Abschluss bei den Gruppenfotos gemeinsam Schulter an Schulter den Turntag glücklich ausklingen ließen – hatte doch jede ihr Bestes gegeben.



↑Orgateam



↑KunstturnerInnen Siegerehrung

Am Sonntag, dem 16.2. ging es dann mit den Geräteturnern und den Kindern des 'Turnerischen Bewegens' weiter. Nach den Erfahrungen der letzten Jahre hatte sich die Turnabteilung für dieses Jahr für die mitunter recht jungen Teilnehmer eine etwas andere, spielerische Form des Wettkampfs überlegt und der Ablauf gab ihnen recht. Auch räumlich ein wenig abgetrennt von den Geräteturnern konnten die Mädels und Jungs an verschiedenen Stationen turnerische Bewegungsaufgaben ‚durchturnen‘ und waren am Ende ganz glücklich über ihre Urkunden und Medaillen, die bescheinigten, dass sie erfolgreich alles absolviert haben.

In den restlichen zwei Dritteln der Halle konnte man den Geräteturnern an den klassischen Turngeräten zuschauen. In ihre Trainingsgruppen unterteilt turnten sie an Boden, Sprung, Balken und Reck festgelegte P-Übungen. Schon seit Wochen wurden diese im Training zusammen mit den Trainern eingeübt und konnten dann vor vollen Rängen vorgeturnt werden; Eltern, Großeltern, Geschwister, Freunde und Interessierte zollten dies mit viel Applaus. Doch nicht nur die Turner selbst sorgten für zwei schöne Wettkampftage. Auch der reibungslose Ablauf der Wettkämpfe durch die Trainer, Kampfrichter und die vielen weiteren

freiwilligen Helfer sorgte für allseits zufriedenen Gesichter.

“Es waren zwei tolle Tage”, waren sich dann auch Lisa Zimon und Björn Michel (Vorsitzende der Turnabteilung) einig, “und wir können uns sehr gut vorstellen, dass die Turnabteilung auch im nächsten Jahr wieder das gleiche Konzept fährt.“ Der Kür-Wettkampf kam bei Gastgeber und Gästen super an, der Geräteparcours überzeugte und die Vereinsmeisterschaften der Kunst- und Geräteturner sind eh gesetzt – die sind jedes Jahr ein Höhepunkt für die Kinder und die Turnabteilung.



↑Fit for Fun



↑Turnerisches Bewegen Siegerehrung

tigger

WERKSTATT • TANKSTELLE • WASCHANLAGE

AUTOHAUS TIGGER GMBH
Osttor 63 - 65
48324 Sendenhorst
02526 1865
info@ah-tigger.de

Montag bis Donnerstag:
08:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr
Freitag:
07:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr

Fit durch die Wechseljahre

- wie das Essen Sie dabei unterstützen kann

Frauen in den Wechseljahren brauchen keine Diät, sondern eine gezielte Anpassung der Ernährung; und das schon frühzeitig. Die Menopause beginnt individuell von Frau zu Frau unterschiedlich. Meist schleichen sich ab Anfang 40 die ersten hormonellen Veränderungen an, manche laut, manche leise. Zu viel Ess-Genuss verzeiht einem der Körper nicht mehr so schnell wie mit 30. Die Jeans geht nicht mehr so gut zu und die Blusen sind irgendwie enger genäht (über Nacht natürlich). Und das trotz 2x die Woche Sport und gleicher Ernährung.

Was ist passiert? Als erstes machen Sie sich bitte klar, dass Sie nicht per se was falsch gemacht haben. Die sich verändernden Hormone können einem einen Strich durch die Rechnung machen und wir dürfen die neue Herausforderung annehmen. In der Pubertät war das ähnlich, nur andersherum.

Oft wird eine Gewichts- und Umfang Zunahme am Bauch beobachtet. Dazu kommen Hitze- wallungen und Schlafstörungen. Auch das Ri-

siko für Osteoporose, koronare Herzkrankheit und Depressionen steigt. Inwiefern kann Ernährung helfen?

Grundsätzlich benötigen Sie weniger Energie aber dafür mehr Nährstoffe.

Empfehlung:

Bevorzugen Sie frisches Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, gute Fette, Nüsse, Milchprodukte, Fisch.

Meiden Sie scharfe Gewürze, Alkohol und

koffeinhaltige Getränke. Das begünstigt Hitze- wallungen und die beiden letzten genannten begünstigen Schlafstörungen.

Essen Sie 3x am Tag und trinken Sie ausreichend kalorienfrei (auch keine Light- oder Zero Getränke).

Bewegen Sie sich regelmäßig, gerne auch in Kombination mit Kraftsport.

Auch hier gilt: Jede Frau ist individuell und besonders. Sprechen Sie mich an, um die für SIE passenden Ernährungsbedingungen herauszufinden.



Ihre 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

Mode Kommode Sendenhorst

Modisch und frisch für den Frühling

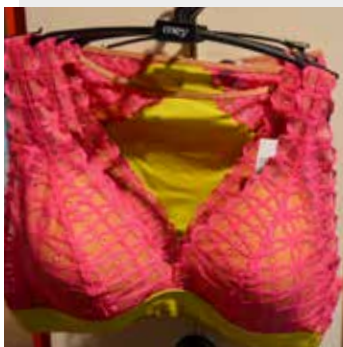
Die Mode Kommode in Sendenhorst präsentiert sich in dieser Saison mit einer aufregenden Auswahl an Frühlings- und Sommermode, die die Herzen aller Modebegeisterten höherschlagen lässt. Die aktuellen Farbtrends setzen auf natürliche Töne wie Beige und Creme, die harmonisch mit frischen Akzenten in Coral und Mint kombiniert werden. Für die Mutigen unter den Fashionistas gibt es auch kräftiges Rot und intensives Grün, die für einen lebendigen Look sorgen.

Die Oberteile dieser Saison sind eher kurz und kastig geschnitten, was einen lässigen und modernen Stil vermittelt. Bei den Hosen liegt der Fokus auf weite Schnitte mit höherer Leibhöhe. Besonders angesagt sind Wide-Legs, die mit ihrer weiten Form für Bequemlichkeit sorgen sowie Bootcut-Jeans, die oben eng anliegen und unten weit auslaufen. Auch Chino-Hosen feiern ihr Comeback und sind ein Must-Have für den Frühling.



Ein großes Thema in der aktuellen Kollektion sind die Blousons, die in allen erdenklichen Farben erhältlich sind. Diese vielseitigen Jacken sind nicht nur modisch, sondern auch praktisch und eignen sich hervorragend für die Übergangszeit. Bei den Outdoor-Jacken reicht die Auswahl von kurzen bis hin zu Longblousons, die sowohl stilvoll als auch funktional sind. Trenchcoats sind ebenfalls wieder im Trend und verleihen jedem Outfit eine elegante Note. Struktur- und Strickmuster bei Oberteilen bringen ein sommerliches Flair in die Garderobe, während der beliebte Leo-Look in dieser Saison nicht fehlen darf. Animal Prints zeigen sich in verspielten Varianten und sorgen für einen aufregenden Akzent in jedem Outfit.

Die Mode Kommode führt in der Damenoberbekleidung eine Vielzahl angesagter Marken, darunter Street One, Cecil, Soquesto, Sweatartikel von Elbsand und die beliebten Outdoorjacken von Killtec.



Passende Accessoires wie Tücher und Taschen runden die Looks perfekt ab und setzen individuelle Akzente. Besonders hervorzuheben ist, dass die angesagten Farben und Designs nicht nur in der Damenmode, sondern auch bei den Dessous und in der Wäsche zu finden sind. Die Mode Kommode bietet zudem eine exklusive Auswahl an Tag- und Nachtwäsche für Herren, sodass auch die Männer in der Familie stilvoll ausgestattet werden können.

Besuchen Sie die Mode Kommode in Sendenhorst und entdecken Sie die neuesten Trends für die Frühlings- und Sommersaison – für jeden Geschmack und jeden Anlass.

Mode  Kommode

Entdecken Sie
bei uns die
neuen frischen
Frühlings- und
Sommer Looks



Nordstr. 6-8
48324 Sendenhorst
Tel. 02526 938208

Premiere im Gewerbegebiet Schörmel

Große Gewerbeschau lockt mit vielfältigem Programm



Eine solche Veranstaltung hat es in dieser Form in Sendenhorst noch nie gegeben. Die große Gewerbeschau, die am 25. Mai im Gewerbegebiet Schörmel stattfinden wird, verspricht ein echtes Highlight für die gesamte Region zu werden. Die Initiatoren rechnen mit einem Besucheransturm von 15.000 bis 20.000 Menschen, da in diesem Jahr im gesamten Kreisgebiet keine vergleichbare Veranstaltung geplant ist. Die Gewerbeschau wird in einer autofreien Zone zwischen der Bahnlinie und dem Fernmeldeturm ausgerichtet und erstreckt sich über die Straßen Schörmelweg, Borsigstraße, Dieselstraße und Am Mergelberg.

25. Mai 2025

Von 10 bis 18 Uhr wird den Besuchern ein abwechslungsreiches Programm geboten, das weit über die reine Präsentation der ansässigen Betriebe und deren Produkte hinausgeht. Die Stadt Sendenhorst und die lokalen Unternehmen arbeiten Hand in Hand, um ein unvergessliches Erlebnis zu schaffen. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der kulinarischen Vielfalt,

die die heimische Gastronomie präsentieren wird. Obwohl die gastronomische Ecke nicht offiziell als „Schlemmermeile“ bezeichnet wird, dürfen sich die Besucher auf eine Vielzahl von köstlichen Speisen und Getränken freuen, die den Tag zu einem Fest für die Sinne machen. Die Organisatoren haben sich bewusst dafür entschieden, die Veranstaltung nicht nur

auf die Unternehmen im Gewerbegebiet zu beschränken. Auch Betriebe aus anderen Bereichen der Stadt werden vertreten sein, was die Vielfalt und den Austausch zwischen den verschiedenen Branchen fördert. Derzeit haben sich 70 Mitstreiter gemeldet, die den Tag zu etwas Besonderem machen wollen. Einigkeit herrscht unter den Beteiligten darüber, dass das Sendenhorster Gewerbegebiet viele spannende und erfolgreiche Geschichten zu erzählen hat, insbesondere da einige Unternehmen international tätig sind.

DIE GEWERBESCHAU IM ÜBERBLICK



Ein weiteres Highlight der Gewerbeschau wird die Möglichkeit sein, das Gewerbegebiet aus der Luft zu betrachten. Hubschrauberrundflüge über Sendenhorst werden angeboten und versprechen einen einzigartigen Blick auf die Region.

Neben einer zentralen Bühne, auf der Moderation und Unterhaltung stattfinden, wird es vier weitere Veranstaltungsbereiche geben, die mit verschiedenen Attraktionen aufwarten. Für Familien wird ein bunter Blumenstrauss an Aktivitäten geboten: Eine Mini-Kartbahn, ein Karussell und Bungee-Jumping sorgen für Spaß und Action für Groß und Klein. Nähere Informationen zur Gewerbeschau sind auf der Internetseite www.gewerbeschau-sendenhorst.de zu finden. Seien Sie dabei, wenn Sendenhorst am 25. Mai zum Schauplatz eines unvergesslichen Festes wird!

Rouladen sind ein Klassiker – aber die Füllung geht auch mal anders. Familie Jeiler aus Albersloh verrät uns zum Osterfest mal eine ganz andere Variante. Die schmackhafte Füllung gibt dem Klassiker einen besonderen Geschmack.

Das passende Fleisch bekommen Sie selbstverständlich auf dem Hof Jeiler, der nächste Hofverkauf findet am 12. April statt, rechtzeitig zu Ostern. Seit 2020 vermarktet Familie Jeiler das Rindfleisch direkt vom Hof. Auf der Website finden Sie immer die aktuellen Termine und weitere Infos zum Verkauf. www.hof-jeiler.de

Rinderrouladen zu Ostern mal anders



RINDERROULADEN MIT PILZ-KÄSE-FÜLLUNG

Zutaten: (für 4 Rinderrouladen)

50 g durchwachsener Räucherspeck
1 Zwiebel
100 g frische Pfifferlinge
10 g Butter
100 g Gouda
100 g Rinderhackfleisch
3 EL TK gemischte Kräuter

Salz

Weißer Pfeffer aus der Mühle

4 Rinderrouladen (je ca. 180 g)
1 EL mittelscharfer Senf
40 g Butter
¼ l milde Fleischbrühe
3 EL Creme fraiche
1 TL dunkler Soßenbinder
½ TL mittelscharfer Senf
2-3 Tropfen Worcestersauce

Zubereitung:

Speck und geschälte Zwiebel würfeln. Pfifferlinge putzen, große Pilze vierteln oder halbieren. Speck in heißer Butter ausbraten. Zwiebel und Pilze zufügen und dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Den Käse reiben und mit Rinderhackfleisch, Kräutern und etwas abgekühlter Pilzmasse zu einer Farce vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rouladen kurz abspülen, trocken tupfen und zwischen zwei Stücken Klarsichtfolie möglichst dünn klopfen. Mit Senf und anschließend mit Farce bestreichen. Fest zusammenrollen, mit Rouladen Nadeln zustecken oder mit Küchengarn umwickeln. In heißer Butter rundherum zartbraun anbraten.

Brühe angießen und Rouladen zugedeckt bei milder Hitze etwa 90 Minuten schmoren. Herausnehmen und warm stellen. Fond durchsieben, mit Creme fraiche aufkochen und mit Soßenbinder leicht andicken. Mit Salz, Senf und Worcestersauce abschmecken.

Tipp: Dazu passen wunderbar Kartoffel- oder Semmelknödel

Guten Appetit wünscht Ihnen Familie Jeiler aus Albersloh!



Gewinnen
Sie ein 5 kg
Rindfleischpaket
im Wert von
90 Euro.
(Weitere Infos auf der
Gewinnspielseite)



Rindfleisch

Nächster Verkauf:

12.04.2025

DIREKT & REGIONAL

www.hof-jeiler.de

Bestellungen ab sofort online und telefonisch möglich.

Whatsapp ☎ 0175 46 05 402
Ahrenhorst 1 | 48324 Sendenhorst



Verlosung

Jeden Monat ein Buch
von der Buchhandlung
Buchfink in Wolbeck

GEWINNSPIEL- FRAGE:

**Wem begegnet Lisa in
einem Kirschgarten?**



Mach mit!

Regina Hermen 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

**„WENN DIE TAGE
LÄNGER WERDEN“**

Autorin: Anne Stern

Verlag: Aufbau Verlag



Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.04.2025** eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

WENN DIE TAGE LÄNGER WERDEN

Der Sommer, der mir gehörte.

Sechs Wochen, aber gleichzeitig ein halbes Leben, das vor ihr lag. Mit zähfließenden Hochtage am See und Radfahrten über Waldboden Teppiche aus Tannennadeln. Mit kühlen Wasserspritzern auf geschlossenen Lidern, Pommes Rot-Weiß, kurz bevor das Schwimmbad schloss, statt dem geplanten Abendbrot drinnen am Tisch, tiefblauem Himmel über dünnen Fichten und senfgelben Feldern.

Es ist das erste Mal seit sechs Jahren, dass die alleinerziehende Musiklehrerin Lisa einen Sommer ohne ihren Sohn vor sich hat. Doch die lang ersehnte Freiheit bringt auch Zweifel mit sich. Da ist die Sehnsucht nach ihrem Kind und die Frage, was für eine Frau sie eigentlich ist, wenn sie mal keine Mutter ist. Auf der Suche nach einem Restaurator für ihre alte vernachlässigte Geige begegnet sie der Obstbäuerin Ute in ihrem Kirschgarten, einer Frau, die keine Zeit mehr für Kompromisse hat. Bald wird Lisa klar, dass die Frage nach ihr selbst eng mit all dem verknüpft ist, worüber in ihrer Familie stets geschwiegen wurde. Und sie erfährt die unwider-

stehliche Magie eines Sommers zwischen den Abgründen der Vergangenheit und einer neuen flirrenden Freiheit.

**Ein schwebend schöner, tiefgründiger Roman
von Bestsellerautorin Anne Stern.**

Die Autorin: Anne Stern

Anne Stern, geboren 1982 in Berlin, ist promovierte Germanistin, Historikerin und Bestsellerautorin. Bei Aufbau erschienen von ihr zuletzt die Romane „Drei Tage im August“ und „Lindy Girls“. Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin.



Buchhandlung Buchfink

Öffnungszeiten: Mo - Fr 10:00 - 13:00 Uhr / 15:00 - 18:00 Uhr | Sa 10:00 - 13:00 Uhr

Kompetente Beratung, persönliche Empfehlungen, schöne Geschenkkunden und Papeterie, wechselnde kulturelle Veranstaltungen, Autorenlesungen, Austausch mit Buchfreunden, Online-Lieferservice, umfangreiches Kartensortiment, Buchgenuss nach Ladenschluss

Regina Hermen · Münsterstraße 11 · 48167 Münster · Telefon: 02506 / 302 77 64 · Mail: info@buchfink-buchhandlung.de · www.buchfink-buchhandlung.de

VERLOSUNG

STADTLAND MAGAZIN | BÜCHERWELT

IN KOOPERATION MIT DEM
COPPENRATH VERLAG
VERLOST DAS STADTLAND MAGAZIN
JEDEN MONAT EIN KINDERBUCH.



Der Coppenrath Verlag mit seinem prägnanten Speicher-Ensemble am Hafen ist durch seine Kinderbuch-Charaktere bekannt geworden.

„Wenn Kunden oder Besucher unseren Verlag verlassen und sagen 'solch einen verrückten Verlag habe ich noch nicht gesehen', macht mich das stolz“, sagt der Verleger Wolfgang Hölker.

Buchgewinn in diesem Monat:

**„FELIX – DAS KOCH-
UND BACKBUCH“**

Altersempfehlung: ab 6 Jahren
Autorin: Annette Langen
Illustratorin: Constanza Droop



Ergänzend dazu sponsert Die Spiegelburg
eine Zauber-Backschürze und
eine Felix-Deutschlandkarte.



**Löse das
Rätsel auf der
Gewinnspielseite
und gewinne
dieses Buch sowie
eine Zauber-
Backschürze
und eine Felix-
Deutschlandkarte.**



FELIX – DAS KOCH- UND BACKBUCH

Mit Felix auf kulinarischer Weltreise! Entdecke mit dem reiselustigen Kuschelhasen über 90 Leckereien aus allen Winkeln der Welt. Neben exotischen Aromen erwarten dich viele neue Lieblingsrezepte, mit denen der Blick über den Tellerrand zum großen Spaß für die ganze Familie wird. Mit zahlreichen Tipps und Tricks und illustrierten Schritt-für-Schritt Anleitungen wird die Zubereitung zum Kinderspiel für kleine Kochprofis. Ob Omas liebste Apfelpfannkuchen, saftiges Möhrenbrot, Pizza aus Italien oder Ananas-Pfanne aus Malaysia – in diesem Kochbuch findest du für jeden Geschmack das passende Rezept!

THIEMANN'S RASENHOF

Rollrasen aus eigener Produktion

Rollrasen ist ein natürliches Produkt und wird auf unseren Flächen über mehrere Monate intensiv gepflegt, bevor er zu Ihnen kommt.

Das Verlegen von Rollrasen bietet für Sie zahlreiche Vorteile gegenüber der eigenen Aussaat:

- Rollrasen ist sofort grün
- Rollrasen ist dicht und frei von Dauerkräutern
- Rollrasen ist sofort begehbar und nach ca. vier Wochen voll belastbar
- Rollrasen ist leicht zu verlegen
- Rollrasen kann ganzjährig verlegt werden (außer bei Frost)

Thiemann's Rasenhof · West II Nr. 3
48324 Sendenhorst-Albersloh

Telefon: 02535-931865 · Fax: 02535-931866

jochen@thiemann-rollrasen.de · www.thiemann-rollrasen.de

ANETTE KREYSERN RAUMGESTALTUNG

GARDINEN- UND POLSTERWERKSTATT

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

Ein neues Highlight für Radfahrende - Die Sandsteinroute in den Baumbergen

Durch Stadt und Land - Das Gold des Münsterlandes entdecken

Westlich von Münster erstreckt sich ein wahres Paradies für Radfahrer, die Sandsteinroute. Diese beeindruckende Rundtour, die sich über knapp 152 Kilometer zieht, bietet nicht nur atemberaubende Ausblicke auf sanfte Hügel, Wiesen und Felder, sondern auch eine Fülle an kulturellen und kulinarischen Entdeckungen. Die Sandsteinroute ist mehr als nur ein Radweg – sie ist ein Erlebnis für alle Sinne. Entlang der Strecke gibt es viel zu entdecken: von schmucken Höfen und kunstfertigen Bildstöcken am Wegesrand bis hin zu imposanten Kirchen und Schlössern. Die unvergesslichen Aussichten und die sprudelnden Quellen tragen zu einem echten Radabenteuer bei.



Radfahrer und Wanderer erfahren hier viel Wissenswertes über den Baumberger Sandstein, der seinen Weg aus dem Münsterland bis in die Niederlande gefunden hat. An zehn besonderen „Sandsteinmomenten“ entlang der Route laden Infotafeln und spannende Audiobeiträge dazu ein, mehr über die Region und die besondere Rolle des Sandsteins zu erfahren. Doch nicht nur die Natur und Kultur stehen im Mittelpunkt der Sandsteinroute. Auch Genuss und Lebensfreude werden hier im Herzen des Münsterlandes großgeschrieben. Lauschige Plätze entlang der Strecke laden immer wieder zu erholsamen Pausen ein.



Ob bei einem leckeren Picknick, frisch gebackenem Kuchen in einem idyllisch gelegenen Café oder einem zünftigen Essen in einer urigen Gaststätte – kulinarisch bietet die Sandsteinroute eine Vielfalt an besonderen Entdeckungen. Die Route wurde in den vergangenen Jahren umfangreich überarbeitet und führt vorbei an 200 kleinen und großen Bauwerken aus hellem Sandstein. Dank des durchgängigen Knotenpunktsystems gestaltet sich die Streckenplanung äußerst komforta-

bel. Für einen mehrtägigen Ausflug lässt sich die Route auch wunderbar in Teilabschnitte aufteilen. Die Baumberge-Orte Billerbeck, Coesfeld, Havixbeck, Nottuln und Rosendahl sind nicht nur optimale Einstiegspunkte in die Route, sondern auch bestens geeignet für eine Pause oder eine Übernachtung. In jedem dieser fünf Orte gibt es zudem einen Willkommensort für Besucher der Sandsteinroute. Hier erhalten Radfahrer und Wanderer wertvolle Tipps für lokale Aktivitäten, allgemeine Informationen zur Tour sowie einen Videogruß der Baumberge Touristik.

Die Sandsteinroute ist somit nicht nur ein Highlight für Radfahrende, sondern auch ein Ort, an dem Kultur, Natur und Genuss harmonisch miteinander verbunden werden. Ein unvergessliches Erlebnis im Münsterland, das darauf wartet, entdeckt zu werden.



Sendenhorst Realschule St. Martin

Frauenflohmarkt - Alles was Frauen anzieht

Unter diesem Motto steht der Sendenhorster Frauenflohmarkt, in diesem Jahr wieder „Open Air“! Er findet statt am Samstag, 24. Mai von 14 bis 17 Uhr auf dem Schulhof der Realschule St. Martin, Auf der Geist 7. Parkplätze finden sich an der Jahnstraße. Sollte das Wetter nicht mitspielen, können die Verkäuferinnen auf die Aula der Schule ausweichen.

Beim Frauenflohmarkt bekommen Verkäuferinnen auch dieses Jahr die Möglichkeit, Kleidung, Schuhe, Schmuck, Accessoires und andere schöne Dinge in eigener Regie zu verkaufen.

Ebenso können Besucherinnen nach Schnäppchen stöbern, sich an Entdeckungen erfreuen und nach Herzenslust einkaufen.

Zur Abrundung des Einkaufs laden die Veranstalterinnen ins Frauenflohmarktcafé zu einer Tasse Kaffee mit hausgebackenem Kuchen ein.

Verkaufstische und Kleiderstände sind von den Anbieterinnen selbst mitzubringen. Jede Verkäuferin kann über den, von ihrem benötigten Platz verfügen, 4 Euro pro Meter werden vor Ort abgerechnet.

Der Eintritt für den Flohmarkt beträgt 2€. Der Erlös geht an das Lokale Bündnis für Familien FiZ e.V. und an die Kindertagesstätte Biberburg.

Anmeldungen erfolgen in der KiTa Biberburg oder per Mail an:
kita@kita-biberburg-albersloh.de



- ApothekeApp herunterladen
- Engel-Apotheke Albersloh als Favorit speichern
- E-Rezept einlösen

 **ENGEL
APOTHEKE**

Sendenhorster Str.10
48324 Sendenhorst
02535 280

info@engel-apotheke-albersloh.de
www.engel-apotheke-albersloh.de

 [engelapothekealbersloh](https://www.instagram.com/engelapothekealbersloh)

10%
auf ein Produkt
der Wahl*

 **ENGEL
APOTHEKE**

gültig bis 30.04.2025

*Die prozentuale Ersparnis bezieht sich auf den niedrigsten Verkaufspreis der letzten 30 Tage vor Aktionsstart. Gilt nicht für verschreibungspflichtige Arzneimittel, Dienstleistungen sowie Rezeptgebühren. Nicht kombinierbar mit weiteren Rabattaktionen oder Angebotsartikeln. Nur ein Coupon pro Person und Einkauf einlösbar. Keine Barauszahlung möglich.



Physio Holtz in Sendenhorst

Säugling- und Kinderbehandlung in der Osteopathie

Seit dem 1. Juli 2021 hat Praxisinhaber Julian Holtz mit Stefan Lehmann Unterstützung für das Team in Sendenhorst bekommen. Als Heilpraktiker, Physiotherapeut und Therapeut für Dry Needling, bringt er ein breites Spektrum an Fachwissen mit. Besonders hervorzuheben ist seine Spezialisierung auf die Osteopathie, sowohl für Erwachsene als auch für Säuglinge und Kinder. Sein Steckenpferd ist die Kinder- und Säuglings Osteopathie - eine Disziplin, die eine besondere Ausbildung erfordert. Diese hat er im April 2024 erfolgreich abgeschlossen und befindet sich derzeit in einer Dozentenausbildung bei der Deutschen Akademie für Osteopathische Medizin e.V., um künftig auch in der Lehrtätigkeit der Kinder-Osteopathie aktiv zu werden.

Im Gespräch mit dem stadtland magazin erklärt Stefan Lehmann die Bedeutung der Osteopathie für Babys, Kinder und Jugendliche, die sich in einer entscheidenden Entwicklungsphase befinden.

„Osteopathie bei Babys ist ein sehr sanfter und ganzheitlicher Ansatz, der sich auf das Problem konzentriert“, so Lehmann.

„Besonders bei kleinen Patienten, die sich noch nicht verbal mitteilen können, ist die Ursache ihrer Beschwerden oft unklar. Hier kommt der Osteopath als idealer Übersetzer ins Spiel.“



Mit seinen Händen kann Stefan Lehmann Blockaden im Körper ertasten, die dem Säugling oder Kleinkind zu schaffen machen.

Das Hauptziel der osteopathischen Behandlung ist die Wiederherstellung des Gleichgewichtes, die während der Schwangerschaft oder der Geburt aufgetreten sein könnten. Durch die Wiederherstellung des richtigen Gleichgewichts im Körper wird die Gesundheit und das Wohlbefinden des Babys gefördert.

Die Schwerpunkte der osteopathischen Behandlung bei Kindern und Säuglingen sind sehr vielfältig. Dazu gehören unter anderem:

- **Koliken und Verdauungsbeschwerden**
- **Schlaf- und Einschlafprobleme**
- **Haltungs- und Funktionsstörungen**
- **Bewegungseinschränkungen**
- **Geburtstrauma, einschließlich Kaiserschnitt**
- **Schluck-, Still- und Saugprobleme**
- **Blockaden der Halswirbelsäule**
- **Schreikinder**
- **Liegepositionen und Einschränkungen der Kopfbewegung**

Mit feinfühligem Tastbewegungen spürt der Osteopath diese Spannungen auf und normalisiert sie, um Blockaden zu lösen. Eine Verordnung für die osteopathische Behandlung kann von jedem Arzt ausgestellt werden und es besteht die Möglichkeit einer teilweisen Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen. Viele Eltern sehen in der Osteopathie eine sanfte, schmerzfreie und



ganzheitliche Behandlungsmethode für die Beschwerden ihres Nachwuchses. Neben Säuglingen und Kleinkindern können auch ältere Kinder und Jugendliche von den sanften und ganzheitlichen osteopathischen Behandlungen profitieren.

Julian Holtz und sein Team setzen sich dafür ein, das Wohlbefinden der jüngsten Patienten zu fördern und ihnen einen gesunden Start ins Leben zu ermöglichen. Die Praxis ist ein Ort, an dem Eltern und Kinder in vertrauensvoller Atmosphäre die Unterstützung finden, die sie benötigen. Ein Erfolg der großartigen Teamarbeit.





Holtz Sendenhorst
Weststr. 8
48324 Sendenhorst
Tel. 02526 861 40 47

Holtz Südstraße
Südstraße 9
59227 Ahlen
Tel. 02382 804 248

Physiotherapie, Osteopathie, Krankengymnastik & Heilpraktik

**Seit 4 Jahren
auch in Sendenhorst**

info@holtz-physio.de

www.holtz-physio.de



HörKraft Hörgeräte Sendenhorst

Vertrauen seit über sechs Jahren

- Kundenerfahrung zu HörKraft Hörgeräte



Ich bin Anne, 42 Jahre alt und schwerhörig seit frühester Kindheit. Als Kind habe ich meine Hörgeräte selten getragen – sie waren unbequem und wahrscheinlich nicht richtig eingestellt. Geräusche wie fließendes Wasser waren ohrenbetäubend und meine Haare knisterten. Ohne Hörgeräte musste meine Familie und meine Lehrer lauter sprechen. Oft führte das nicht Tragen der Hörgeräte bei Fremden zu schrägen Blicken, wenn ich Antworten gab, die nicht zur Frage passten.

Das änderte sich durch mein erstes Schulpraktikum: Meine Chefin sprach mich direkt darauf

an. Ab diesem Moment trug ich die Hörgeräte häufiger – in der Schule konnte ich besser folgen, mein Lispeln verbesserte sich und mein Selbstbewusstsein wuchs. Trotzdem war es anstrengend, die Hörgeräte regelmäßig anzupassen. Ich habe in fünf verschiedenen Akustiker Studios Erfahrungen gesammelt, meist bedingt durch Umzüge. Jede Anpassung dauerte oft zehn Sitzungen oder länger. Als ich HörKraft Sendenhorst über Google fand, überzeugten mich die moderne Aufmachung und die Nähe: Nur sieben Minuten Fahrzeit.

Dort traf ich Herrn Althoff, der sofort verstand, worauf es bei meiner Arbeit als Friseurin ankommt: Viele Störgeräusche und Kunden, die in die falsche Richtung sprechen.

Die erste Anpassung war beeindruckend. Das Hörgerät wurde zusammen mit einem Messschlauch ins Ohr gesetzt, ein Audio abgespielt und die Einstellung direkt im Ohr gemessen. Das Ergebnis: eine unglaublich angenehme Ersteinstellung. Diese Technik kannte ich aus keinem anderen Studio.

Dieses Hörgerät ist zwar mein teuerstes, aber



↑ Jan-Bernd Althoff und Johannes Wilms von HörKraft Hörgeräte in Sendenhorst

es hat mir die meiste Lebensqualität gebracht. Dank des TV-Konnektors erlebe ich Filme neu, und ein Mikrofon hilft mir, meine Kunden trotz Lärm besser zu verstehen. Auch die Koppelung mit dem Handy erleichtert das Telefonieren enorm. Der Service bleibt erstklassig: Selbst bei Reparaturen bekam ich direkt ein Ersatzgerät.

In Gesprächen mit meinen Kunden merke ich oft, dass das Thema Hörgeräte noch immer schwierig ist. Dabei wünsche ich jedem so eine angenehme und kompetente Beratung wie die bei HörKraft. Denn gutes Hören bedeutet mehr Lebensqualität. Vielen Dank an Herrn Althoff und sein Team!



Gutschein ✂
für einen
kostenlosen
Hörtest

HörKraft Hörgeräte
Schulstraße 7
48324 Sendenhorst
02526 93 93 56 0

PflegeTeam Sendenhorst – zufriedene Mitarbeiter

Der Schlüssel zum Erfolg

Im Pflegebereich sind engagierte und zufriedene Mitarbeiter von entscheidender Bedeutung. Das Leitungsteam des Sendenhorster Pflegedienstes blickt mit Stolz auf ein motiviertes Team, das nicht nur täglich hervorragende Pflege leistet, sondern sich auch in seiner Arbeit wohlfühlt. Doch was macht das PflegeTeam Sendenhorst als Arbeitgeber so attraktiv und sorgt dafür, dass die Mitarbeiter die täglich anfallenden Arbeiten mit Freude bewältigen? Um diese Fragen zu klären, haben wir mit Stefanie Schäpers, der Inhaberin des PflegeTeams Sendenhorst, gesprochen. „Einer der wichtigsten Faktoren für die Zufriedenheit unserer Mitarbeiter ist die kontinuierliche Wertschätzung ihrer Arbeit“, erklärt Schäpers.



Pflege ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die sowohl körperlich als auch emotional fordert. Daher ist es für das Team des PflegeTeams Sendenhorst selbstverständlich, die Leistungen ihrer Mitarbeiter regelmäßig anzuerkennen und ihre harte Arbeit wertzuschätzen. „Wir wissen, dass diese Anerkennung einen positiven Einfluss auf die Motivation und die Arbeitsqualität hat“, fügt sie hinzu. Ein weiterer zentraler Aspekt, der zur Zufriedenheit der Mitarbeiter beiträgt, ist die Work-Life-Balance. „Unsere Mitarbeiter haben die Möglichkeit, mit verschiedenen Diensten, wie zum Beispiel der Mutti Tour, ihr Privatleben zu gestalten, um Beruf und Familie in Einklang zu bringen“, erklärt Schäpers. Diese Flexibilität hilft, Stress zu reduzieren

und sorgt für eine höhere Zufriedenheit im Team. Das PflegeTeam Sendenhorst legt großen Wert auf ein Arbeitsumfeld, in dem sich die Mitarbeiter wohlfühlen und sich gegenseitig unterstützen. „Die persönliche und berufliche Weiterentwicklung unserer Mitarbeiter liegt uns sehr am Herzen“, betont Schäpers. Regelmäßige Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten werden angeboten, um das Wissen und die Fähigkeiten der Pflegekräfte kontinuierlich zu erweitern. Dies fördert nicht nur das Fachwissen, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein und die Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Ein weiterer Grund für die hohe Zufriedenheit der Mitarbeiter ist das starke Teamgefühl, das im PflegeTeam Sendenhorst herrscht. „In unserem Pflegedienst setzen wir auf ein respektvolles und unterstützendes Miteinander“, sagt Schäpers. Offene Kommunikation und eine positive Atmosphäre sind für das Team von großer Bedeutung. „Jeder Einzelne soll sich gehört und wertgeschätzt fühlen“, erklärt sie weiter. Diese Kultur fördert nicht nur das Arbeitsklima, sondern auch die Qualität der Pflege, die den Patienten geboten wird.

Die Zufriedenheit der Mitarbeiter ist der Schlüssel zu einer qualitativ hochwertigen Pflege. „Wenn unsere Mitarbeiter motiviert und gut betreut sind,



können sie auch unseren Patienten die bestmögliche Pflege bieten“, so Schäpers. Das PflegeTeam Sendenhorst ist stolz auf sein Team und wird weiterhin alles tun, um die Zufriedenheit der Mitarbeiter zu gewährleisten. „Denn nur so können wir sicherstellen, dass die Pflege in unserem Haus auf einem hohen Niveau bleibt – zum Wohle unserer Patienten und unserer Mitarbeiter“, schließt sie. Insgesamt zeigt das PflegeTeam Sendenhorst, wie wichtig es ist, ein positives Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem Mitarbeiter wertgeschätzt werden und sich weiterentwickeln können. Dies ist nicht nur für die Mitarbeiter selbst von Vorteil, sondern kommt letztlich auch den Patienten zugute, die von einer engagierten und zufriedenen Pflege profitieren.

„Das gesamte PflegeTeam Sendenhorst wünscht Ihnen und Ihren Familien ein frohes und gesegnetes Osterfest. Wir bedanken uns herzlich für das Vertrauen, das Sie uns entgegenbringen, und freuen uns, Sie auch weiterhin mit Herz und Verstand begleiten zu dürfen“



**Wir sind
Anlehner
an der AVR DD**

Industrieweg 13-15
48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 9377000
Fax: 02526 9377005

info@pflegeteamsendenhorst.de

www.pflegeteamsendenhorst.de

GESCHICHTEN AUS DER REGION

Die Kirmes kommt in die Stadt

Erinnerungen von Peter Sacher

*Wichtiges, spannendes und
abenteuerliches über die
Region*

In den 1950/60er Jahren war der Sandplatz an der heutigen Sendenhorster Straße am Ufer der Werse ein unbefestigter mit Grasbüscheln bewachsener Platz. Bei starkem Regen verwandelten große Pfützen den Platz in eine Seenlandschaft.

Vor dem zweiten Weltkrieg diente der Sandplatz als Übungsplatz für die Feuerwehr und politische Veranstaltungen (Bild 2). In den 1950/60er Jahren wurde der Platz für verschiedene Veranstaltungen genutzt. Kleine Wanderzirkusse machten in Stewwert Halt und zeigten dort ihre Vorstellungen. Im Jahr 1961 feierte der Bürgerschützenverein sein Fest mit dem Königspaar Alfred und Agnes Nollmann im Zelt am Sandplatz (Bild 3).



↑Bild 4: Zugmaschinen mit Packwagen rangierten auf dem Sandplatz

Besonders wichtig für Kinder, Jugendliche und junggebliebene Erwachsene aber waren Ende der 1950er Jahre jedoch die damals dort stattfindenden Jahrmärkte, die im Volksmund „Kirmes“ genannt wurden. Sie wurden auf Plakate und in der örtlichen Presse angekündigt.

Für uns Kinder begann eines der schönsten Wochenende des Jahres. Erfuhren wir vom Ankommen der ersten Kirmeswagen machten wir uns mit dem Fahrrad auf den Weg zum Festplatz an der Sandstraße. Dort bestaunten wir die Zugmaschinen und Traktoren mit ihren schweren Pack- und Wohnwagen. Gespannt beobachteten wir das Rangieren der schweren Wagen (Bild 4). Bis zum Dunkelwerden streiften wir über den Platz um zu sehen, welche Fahrgeschäfte in diesem Jahr aufgebaut wurden.

Am ersten Kirmestag säumten viele Fahrräder, Mopeds und Motorräder die Sandstraße. Auf die Besucher warteten ein paar abwechslungsreiche Stunden. Die größten Attraktionen waren der Autoscooter (hieß damals



↑Bild 1: Mein Modell einer Kaelble-Zugmaschine mit Packwagen wird auf dem Weg zum Sandplatz von interessierten Zuschauern bestaunt



↑Bild 2: Vor dem Krieg war der Sandplatz der Übungsplatz für die Feuerwehr



↑Bild 3: Im Jahr 1961 feierte der Bürgerschützenverein mit seinem Königspaar Alfred und Agnes Nollmann und ihrem Hofstaat im Zelt am Sandplatz

Autoselbstfahrer) und die Raupenbahn, dort lief die beste Musik. Die „Raupe“ war besonders bei jungen Pärchen beliebt. Denn während der Fahrt schlossen sich die Verdecke der Gondeln. Lautes Kreischen aus den verschlossenen Wagen ließen die am Rand stehenden Zuschauer einiges vermuten. Gut besucht waren die Ketten- und Kinderkarussells (Bild 5), aber auch die Schieß- und Losbuden. Ein „Hau den Lukas“-Stand ergänzte das Angebot für die Kirmesbesucher.

Aus der größeren Nachbarstadt kam ein Eisverkäufer mit seinem Tempo-Dreirad mit flachem Kastenaufbau für die Eisbehälter. Unter silbernen Glockendeckeln warteten vier Sorten Eis auf die Käufer. Mit fünf Mark (oder weniger) für das ganze Wochenende wurden wir auf die Kirmes losgelassen. Das war viel Geld für uns! Für zwei Tage genossen wir in unsere Kleinstadt eine andere Welt.

So oder ähnlich war es damals auch in vielen umliegenden Orten.

Für mich standen die ebenso interessanten Dinge hinter den Ständen, Fahrgeschäften und den Schaustellerwagen. Als interessierter Junge waren es die Zugmaschinen und Traktoren.



↑Peter Sacher

Über mich

Ich wurde 1947 in Drensteinfurt geboren. Schon früh entdeckte ich mein Zeichentalent. Diese Begabung half mir bei meinem späteren Hobby, dem Modellbau. Als Kind bastelte ich aus Schuhkarton-Pappe LKW und Motorräder. Jahre später begann ich Modelle in Eigenbauweise aus Plastikplatten

zu bauen. Im Verlauf der kommenden ca. vierzig Jahren habe ich über 90 Modelle nach Drensteinfurter Vorbildern in Eigenbauweise gebaut. Vor ca. zwanzig Jahren habe ich damit begonnen, Bilder aus meiner Kinder- und Jugendzeit zu sammeln. Tausende Bilder erhielt ich von Drensteinfurter Bürgern und Familien. Auf Veranstaltungen zeige ich auf Stellwänden und einer Leinwand viele Bilder aus meiner Sammlung. Besonders gerne halte ich Bildervorträge im Malteserstift, Tagespflagestellen und bei Klassentreffen. In unregelmäßigen Abständen schreibe ich Artikel mit meinen Kindheitserinnerungen, immer in Verbindung mit einem meiner Modelle. Seit 1959 bin ich Mitglied der DJK Olympia. 34 Jahre habe ich Handball gespielt, in diesen Jahren war ich 24 Jahre Handballabteilungsleiter, Jugendtrainer und Schiedsrichter. Bei schönem Wetter fahre ich gerne mit meinem NSU-Motorrad aus dem Jahr 1949 durch die Bauerschaften rund um Drensteinfurt. Das ist für mich jedes Mal eine Zeitreise.

In Erinnerung an diese Episoden habe ich als Modellbauer eine Schaustellerzugmaschine, eine Kaelble K 415 Z mit Packwagen im Maßstab 1zu24 in Eigenbauweise gebaut. Vor einem Bild aus dem Jahr 1957 fährt mein Modellgespann über den Stewwerter Marktplatz zum Sandplatz (Bild 1).

1964 nutzte die Stadt den Sandplatz für den Bau des damals benötigten neuen Feuerwehrgerätehauses (Bild 6). Für die von Kindern und Jugendlichen, aber auch Erwachsenen geliebten Veranstaltungen war dort nun kein Platz mehr.



↑Bild 6: Der Rohbau des damals neuen Feuerwehrgerätehauses am Sandplatz im Jahr 1964

NEU seit Februar!

Fußpflege im Wohnquartier Wienort,
Telgter Str.4 in Sendenhorst.
Terminvereinbarung unter:

Tel: 0178-7101338

info@julias-fuersorge.de

julias-wellness-nagelpflegestudio.de


Julias Fürsorge
WELLNESS- & NAGELPFLEGESTUDIO

VERMÖGENSAUFBAU MIT ETF-POLICE

Warum der Versicherungsmantel die clevere Wahl ist

In Zeiten niedriger Zinsen und steigender Inflation wird der langfristige Vermögensaufbau immer wichtiger. Besonders ETFs (Exchange Traded Funds) haben sich als kostengünstige und renditestarke Lösung etabliert. Doch viele Anleger unterschätzen die Vorteile einer ETF-Police – also eines ETF-Sparplans in einem Versicherungsmantel. Marcel Schumann, Versicherungsexperte der Provinzial, erklärt, warum diese Kombination nicht nur steuerlich sinnvoll, sondern auch kosteneffizient ist und wie Anleger durch Rebalancing zusätzliche Renditepotenziale heben können.

WARUM ETFS DIE BESTE WAHL FÜR DEN VERMÖGENSAUFBAU SIND

ETFs bieten Privatanlegern eine einfache Möglichkeit, langfristig Vermögen aufzubauen. Sie sind kostengünstig, breit diversifiziert und haben in der Vergangenheit solide Renditen erzielt. Besonders beliebt ist die Kombination aus:

- 80 % MSCI World: Dieser Index umfasst über 1.500 Unternehmen aus 23 Industrieländern und bietet eine breite globale Streuung.
 - 20 % MSCI Emerging Markets: Dieser Index beinhaltet rund 1.400 Unternehmen aus Schwellenländern wie China, Indien oder Brasilien.
- Diese Mischung kombiniert die Stabilität etablierter Märkte mit dem Wachstumspotenzial aufstrebender Volkswirtschaften.

WARUM EINE ETF-POLICE ANSTELLE EINES DIREKT-ETF-SPARPLANS?

Während ein normaler ETF-Sparplan bereits viele Vorteile hat, kann eine ETF-Police durch steuerliche und kostenseitige Optimierungen noch besser abschneiden.

1. Steuerliche Vorteile

Ein klassischer ETF-Sparplan wird bei jeder Ausschüttung oder Umschichtung teilweise besteuert. Bei einer ETF-Police hingegen greift das sogenannte „Schicht-3-Steuermodell“, das drei entscheidende Vorteile bietet:

- Keine Abgeltungssteuer während der Laufzeit: In einem Direktinvestment wird bei Umschichtungen oder Verkäufen Abgeltungssteuer (25 % plus Solida-

ritätzuschlag und ggf. Kirchensteuer) fällig. In der ETF-Police bleibt das Kapital bis zur Auszahlung unversteuert und kann sich ungehindert weiterentwickeln.

- Günstigere Besteuerung bei Auszahlung: Wenn der Vertrag mindestens 12 Jahre läuft und der Anleger bei der Auszahlung über 62 Jahre alt ist, wird nur die Hälfte des Ertrags mit dem individuellen Einkommensteuersatz versteuert.

- Kein Verkauf innerhalb des Portfolios nötig: In einer ETF-Police kann das Portfolio angepasst werden, ohne dass Steuern fällig werden – ein erheblicher Vorteil gegenüber einem Direktinvestment.

2. Geringere Kosten durch institutionelle Tarife
Versicherer können oft institutionelle ETF-Anteile kaufen, die deutlich geringere Verwaltungsgebühren haben als normale ETFs, die Privatanleger erwerben. Dadurch sinken die laufenden Kosten, was die Rendite steigert.

3. Zusätzlicher Renditevorteil durch Rebalancing
Durch regelmäßiges Rebalancing kann eine ETF-Police langfristig zusätzliche Rendite erzielen. Dabei wird das Portfolio automatisch in seine ursprüngliche Gewichtung von 80 % MSCI World und 20 % Emerging Markets zurückgeführt.

Warum ist das sinnvoll?

- Wenn sich z. B. die Emerging Markets besser entwickeln als der MSCI World, steigt ihr Anteil im Portfolio auf über 20 %.
- Durch das Rebalancing werden Gewinne aus Emerging Markets in den MSCI World umgeschich-

tet, sodass Anleger antizyklisch handeln – sie verkaufen teure Anteile und kaufen günstigere nach.

- Studien zeigen, dass ein regelmäßiges Rebalancing die Rendite um bis zu 0,5 % pro Jahr steigern kann.

RECHENBEISPIEL: ETF-POLICE VS.

KLASSISCHER ETF-SPARPLAN

Angenommen, ein Anleger investiert 300 € monatlich über 30 Jahre in einen ETF-Sparplan mit einer durchschnittlichen Rendite von 7 % pro Jahr.

1. Klassischer ETF-Sparplan

- Eingezahlte Beiträge: 108.000 €
- Endkapital vor Steuern: 340.000 €
- Abgeltungssteuer (25 % auf ca. 232.000 € Gewinn): ca. 58.000 € • Auszahlbares Kapital: ca. 282.000 €

2. ETF-Police (bei Einhaltung der steuerlichen Bedingungen) • Eingezahlte Beiträge: 108.000 € • Endkapital vor Steuern: 340.000 € • Steuer nur auf die Hälfte des Ertrags (116.000 €) mit z. B. 30 % Einkommensteuersatz: ca. 35.000 € • Auszahlbares Kapital: ca. 305.000 €

➔ Steuerersparnis: ca. 23.000 €

Zusätzlich kann das Rebalancing über die Jahre noch einen Renditeaufschlag bringen, sodass der Vorteil der ETF-Police noch größer wird.

Fazit: ETF-Police als clevere Alternative zum Direktinvestment

Ein klassischer ETF-Sparplan ist bereits eine hervorragende Lösung für den langfristigen Vermögensaufbau. Doch mit einer ETF-Police lassen sich durch Steuerersparnisse, geringere Kosten und automatisches Rebalancing noch bessere Ergebnisse erzielen.

Wer langfristig Vermögen aufbauen und sich eine steuerlich optimierte Altersvorsorge sichern möchte, sollte sich die Vorteile einer ETF-Police genauer anschauen.

Für weitere Fragen:

Marcel Schumann u. Philipp Geschermann,
Tel. 02526 93999-0

„Nachbarschafts-Helfer.“

Wir sind für Sie da, wenn es um Versicherungen und Vorsorge geht.

Geschermann & Schumann

📍 Osttor 1, 48324 Sendenhorst

☎ 02526 939990

✉ geschermann-schumann@provinzial.de

PROVINZIAL

Haus abbezahlt – Grundschulden löschen

Wenn ein Immobilienbesitzer den Kredit abbezahlt hat, erhält er von der Bank – manchmal nur auf Nachfrage – eine Löschungsbewilligung. Damit endet die Geschäftsbeziehung zwischen Bank und Käufer aber noch nicht. Eigentümer erfahren hier, warum sie noch die im Grundbuch für den Finanzierer eingetragene Grundschuld löschen lassen sollten. Eine „automatische Löschung“ gibt es nämlich nicht, denn woher soll das Grundbuchamt wissen, dass das Darlehen abbezahlt ist. Im Übrigen kann auch die Bank keine Löschung veranlassen, da sie nicht Eigentümer der Immobilie ist.

GRUNDSCHULD ABTRETEN?

Häufig versäumen Eigentümer bewusst, den notwendigen Löschungsantrag zu stellen. Entgegen kursierender Ratschläge ist das aber nicht ratsam. Zwar spart der Immobilienbesitzer zunächst Geld. Die formal weiterhin bestehende Grundschuld lässt sich aber nur eingeschränkt nutzen. Die früher durchaus übliche Abtretung an eine andere Bank zur Neufinanzierung wird heute vielfach nicht mehr akzeptiert. Wenn aber die bisherige Bank einen neuen Kredit abschließen soll, ist gegen die Wiederverwendung der Grundschuld nichts einzuwenden.

WARUM DIE LÖSCHUNG RATSAM IST

Ist die Löschungsbewilligung bei einem späteren Verkauf der Immobilie nicht auffindbar, ist die Beurkundung des Kaufvertrags zwar möglich. Die Durchführung verzögert sich aber er-

heblich. Denn die im Grundbuch eingetragene Bank stellt in der Regel eine neue Löschungsbewilligung zwar unbürokratisch, aber nicht unbedingt schnell aus. Die Verzögerung betrifft dann auch die Kaufpreiszahlung. Existiert die Bank nicht mehr, ist die Kreditanstalt für Wiederaufbau KfW zuständig und wird vom Notar angeschrieben. Achtung: Das Recht auf Löschung kann verjähren! Schwierig und langwierig wird es hingegen, wenn ein Grundschuldbrief ausgestellt wurde und dieser abhandengekommen oder einfach nicht auffindbar ist. Dann muss in einem Aufgebotsverfahren der Grundschuldbrief für kraftlos erklärt werden, was nicht nur erhebliche Gebühren entstehen lässt, sondern zudem auch rund 12 Monate dauert.

Um keine Risiken einzugehen, sollten Immobilieneigentümer mit der Löschungsbewilligung einen Notar aufsuchen. Dieser veranlasst beim Grundbuchamt die Löschung der Grundschuld.



Andreas Rickert

Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Notar

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert
» Rechtsanwalt
bis 31.12.2022

Dr. Marlies Brinkmann
» Fachanwältin
für Medizin- und
Arbeitsrecht

Andreas Rickert
» Fachanwalt für
Bau- und
Architektenrecht
» Notar

Anne-Kathrin Heckl
» Fachanwältin
für Familienrecht

Denise Koch
» Fachanwältin für
Bau- und
Architektenrecht

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 • Fachanwältinnen • Notar



APRIL

Gewinnspiel

Viel Glück!

FRAGE:

Wann ist der nächste Hofverkauf auf dem Hof Jeiler in Sendenhorst-Albersloh?



Gewinne ein 5 kg Rindfleischpaket im Wert von 90 Euro.

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:

10.04.2025

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

APRIL

Kinder-Gewinnspiel

LÖSE

DAS RÄTSEL UND GEWINNE DIESES BUCH SOWIE EINE ZAUBER-BACKSCHÜRZE UND EINE FELIX-DEUTSCHLANDKARTE.

**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 10.04.2025. Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

DER KITZHÖFER BLÜHT AUF!

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

– und das zu fairen Preisen!

Borsigstr.11
48324 Sendenhorst
Mobil 0177.4276666
Mail uk@der-kitzhoefer.de

Kitzhöfer.
kreative gärten
IHR GARTENERLEBNIS PASSEND GESTALTEN

www.der-kitzhoefer.de

Mein Makler
IN MEINER STADT ZUHAUSE

IHR IMMOBILIENEXPERTE IN MÜNSTER

Wir bieten Ihnen:

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



Janusz Foit - Inhaber

T. 02506 417010

info@foit-immobilien.de

MÄRZ

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt der Zahn beim Furzipups.

DIE GEWINNERIN IST:

Frieda Buschmann (3 Jahre) aus Sendenhorst-Albersloh.

Sie gewann das Buch „Kuckuck, kleiner Furzipups“ sowie einen Plüsch-Furzipups und die Wasserspritzfiguren vom Copenrath Verlag.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wer war Ellas einziger Vertrauter?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Ellas einziger Vertrauter war stets der alte Eckard.

DIE GEWINNERIN IST:

Monika Bontrup aus Everswinkel.

Sie gewann das Buch „Fischtage“ von Charlotte Brandi.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wo befindet sich das neue Wellness- und Nagelpflegestudio von Julius Fürsorge in Sendenhorst?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Das neue Wellness- und Nagelpflegestudio von Julius Fürsorge befindet sich im Wohnquartier Wienort, Telgter Str. 4 in Sendenhorst.

DIE GEWINNER SIND:

Birgit Janotta aus Drensteinfurt gewann eine Fußpflege am Standort in Sendenhorst.

Anne Schröder aus Münster gewann eine Fußreflexzonenmassage am Standort in Alverskirchen.

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. April 2025

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.



**Kooperationspartner
und Anzeigenvertrieb**
Zirk - Schumann GbR



Thomas Marcel
Zirk-Gunnemann Schumann



Lektorat
Madita Schumann



Redaktion
Dirk Vollenkemper



Design
Monika Paul

Kooperation mit dem
Copenrath Verlag GmbH & Co. KG



Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe:

Wolfram Opperbeck, Peter Sacher, Melanie Traven (Reit- und Fahrverein), Björn Michel (Turnabteilung SG Sendenhorst)

Auflage

5.000 Stück

Vertriebsgebiet

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

diverse Fotos/Icons von

unsplash.com und freepik.com

gedruckt von

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT



**SO IST DEIN
STADTWERK.**

**WIR VERSORGEN DICH
MIT ENERGIE.**

FAIR. ZUVERLÄSSIG. NAH.

**SO NAH.
SO GUT.**
www.so.de



Jetzt Produkte
vergleichen unter:
so.de/produkte



STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND