

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



Das Leben ist zu kurz,
um normal zu sein.
Sei verrückt!

Zum Mitmachen. Kostenlos mitnehmen!



MONAT FEBRUAR

Die fünfte verrückte verliebte Jahreszeit

„Das Leben ist zu kurz,
um normal zu sein.
Sei verrückt!“

(Pippi Langstrumpf)

Liebe Leserinnen und Leser,

sie ist wieder da, die Hochburg der fünften Jahreszeit. Sie beginnt jedes Jahr mit dem 11.11. und endet am Aschermittwoch. Der Karneval ist weit mehr als nur eine bunte Zeit des Feierns und Verkleidens. Es ist eine Auszeit vom Alltag, ein Moment des Innehaltens, an dem wir gemeinsam Freude, Zusammenhalt und Lebenslust feiern.

Auch die Liebe kommt im Monat Februar nicht zu kurz. Am Valentinstag, den 14. Februar, wird sie gefeiert – vor allem, indem man dem Liebs-

ten Zeit schenkt. Denn Aufmerksamkeit und Zeit sind das, was heute am meisten geschätzt wird. Nehmen auch Sie sich die Zeit füreinander!

Einen schönen Ausflugstipp finden Sie diesen Monat auf den Seiten 4 und 5. Das NRW-Landgestüt in Warendorf feiert sein 200-jähriges Bestehen. Mit den Frühlingslichtern wird das Gelände in den Abendstunden in eine faszinierende Welt aus Licht, Farbe und Atmosphäre verwandelt. Tauchen Sie ein in die ungewohnte, märchenhafte Seite. Es lohnt sich!

Eine schöne Veranstaltung ist auch das plattdeutsche Theaterstück „Kaviar dräpp Curryworst“ von der Kolping-Spielschar in Everswinkel, dass sie sich vormerken sollten für den Monat März. Mit ein bisschen Glück gewinnen sie 2 Karten dafür bei unserem Gewinnspiel. Weitere Infos dazu finden Sie auf der Seite 18.

Wie Sie sehen, halten wir wieder ein buntes Unterhaltungsmagazin für Sie bereit.

Genießen Sie den Monat Februar mit all den schönen Dingen, die er zu bieten hat!



Traum-Markisen zum Aktionspreis
Für alle, die vom Sommer träumen

warema
Der SonnenLichtManager

EUSTERGERLING
Rollladen • Markisen • Sonnenschutz

Spilbrinkstr. 1-5 • 59227 Ahlen
Telefon 02382-26 11 www.eustergerling.de



Herzlichst, Ihre

Alexandra Wuttke

Chefredakteurin
und das Team vom
stadtland magazin

Auch Freude hat ihre Zeit

Loslassen gehört zum Leben – Gedanken von Wolfram Opperbeck



Alles hat seine Zeit: Das Lachen und das Weinen. Ruhe und Bewegung. Genießen und Verzicht. Und noch vieles mehr. Wichtig bei allem aber ist, wir sollten uns keinem verweigern, denn beides gehört zum Leben. Im Februar feiern die Christen auch das Fest Mariä Lichtmess. Und das heißt auch: Es geht darum, ein Licht in alle Bereiche des alltäglichen Lebens hineinzutragen. Denn wir wissen doch:

im Dunkeln lässt sich nicht so gut leben!!

Und wenn unser Alltag hektisch zu werden droht, sollten wir besonders spüren: Gerade in all der Hektik, die uns zu oft umgibt, ist es wichtig, unser Leben bewusst langsamer werden zu lassen, damit wir mit uns selbst in Berührung kommen und klarer sehen, wohin wir gehen wollen. Deshalb also immer daran denken, sich Zeit zu lassen. Denn die brauchen wir, damit das, was in uns liegt, in einem ihm angemessenen Rhythmus zur Blüte kommt. Und dazu brauchen wir aber auch Geduld, die uns viel zu oft verloren geht! Denn wer immer nur beschleunigt, ist nicht bei sich selbst und in seiner Mitte. Und wichtig ist in unserem Leben auch, sich selbst so anzunehmen, wie man ist! Denn das heißt: sich selbst nicht zu bewerten, sondern auf sich mit einem freundlichen Auge zu schauen. Und Pater Anselm Grün geht sogar so weit zu sagen: Lachend auf ein Missgeschick zu reagieren, kann befreien: Wir stellen uns auf eine andere Ebene. Und nicht nur im Karneval hellt lachen auf. Denn es kann immer die Wolken von unserer Seele vertreiben.

Und wer auch die ehrliche Selbstbegegnung wagt, wird auch die Wohltat des Fastens erleben: innere Klarheit, Weite, Leichtigkeit und Freiheit. So kann man spüren, dass man nicht abhängig ist! Und das stärkt das Selbstbewusstsein. Wichtig ist für unser Leben aber auch, dass wir auf dem Weg zur Gesundheit auch Krankheit erfahren haben, auf dem Weg zum Glück auch Unglück und auf dem Weg zur Freude auch Trauer. Denn nur, wenn ich jeweils beide Pole berücksichtige, kann meine Suche nach Glück auch gelingen. Und sogar wahre Freude empfindet nur der, der auch die Trauer zulässt. Ja, über diese Worte des Paters lohnt es sich, öfter mal nachzudenken! Und während der Fastenzeit lohnt es sich, sich öfter mal bewusst zu machen:

Verzichten befreit!



Denn wer sich innerlich frei fühlt, der ist auch eher glücklich. Und wer verzichtet, kann spüren: Ich lebe selbst, anstatt gelebt zu werden. Ich gestalte mein Leben so, wie es mir guttut. Und gerade jetzt vor Ostern ist die Fastenzeit, in der wir manches bewusst langsamer und behutsamer angehen, um immer mehr zu uns selbst zu kommen und Glück spüren zu können. Aber je schneller wir dabei hinter dem Glück herlaufen, desto sicherer werden wir es auch verfehlen. Denn nicht wenige sind davon überzeugt: Nur im Innehalten ist das Glück erfahrbar. Und wichtig ist auch, öfter mal daran zu denken: Loslassen gehört zum Leben. Denn Loslassen heißt auch: Gott alles übergeben, was wir in unseren Händen halten. Denn wenn wir das tun, verändert sich unser Leben nicht zum Bösen oder Schlechten. Wir bekommen Abstand zu dem, was uns belastet und wir erfahren Freiheit und Freude. Aber Freude steht für viele ja auch jetzt schon recht spürbar im Leben. Ja, ich meine dabei sogar den Karneval. Denn es scheint sich auch zu lohnen, sich öfter mal etwas mehr um die humorvolle Art der Weltbetrachtung zu kümmern. Dabei wird es sicher nicht immer leicht und richtig sein, über so manche Ereignisse einfach hinwegzusehen. Aber wohl dem, der in seinem Leben nicht selten auch auf den Humor zurückgreifen kann. Denn der Humor im Herzen kann auch dabei helfen, Liebe und Vertrauen zu unterstützen.

**Einfach öfter mal aus ausprobieren!!!
Viel Erfolg.**

Pizzeria
Pinocchio

Original Steinofen



Partyservice,
Partynudeln,
Partysalate...
Fragen Sie uns!

ÖFFNUNGSZEITEN:

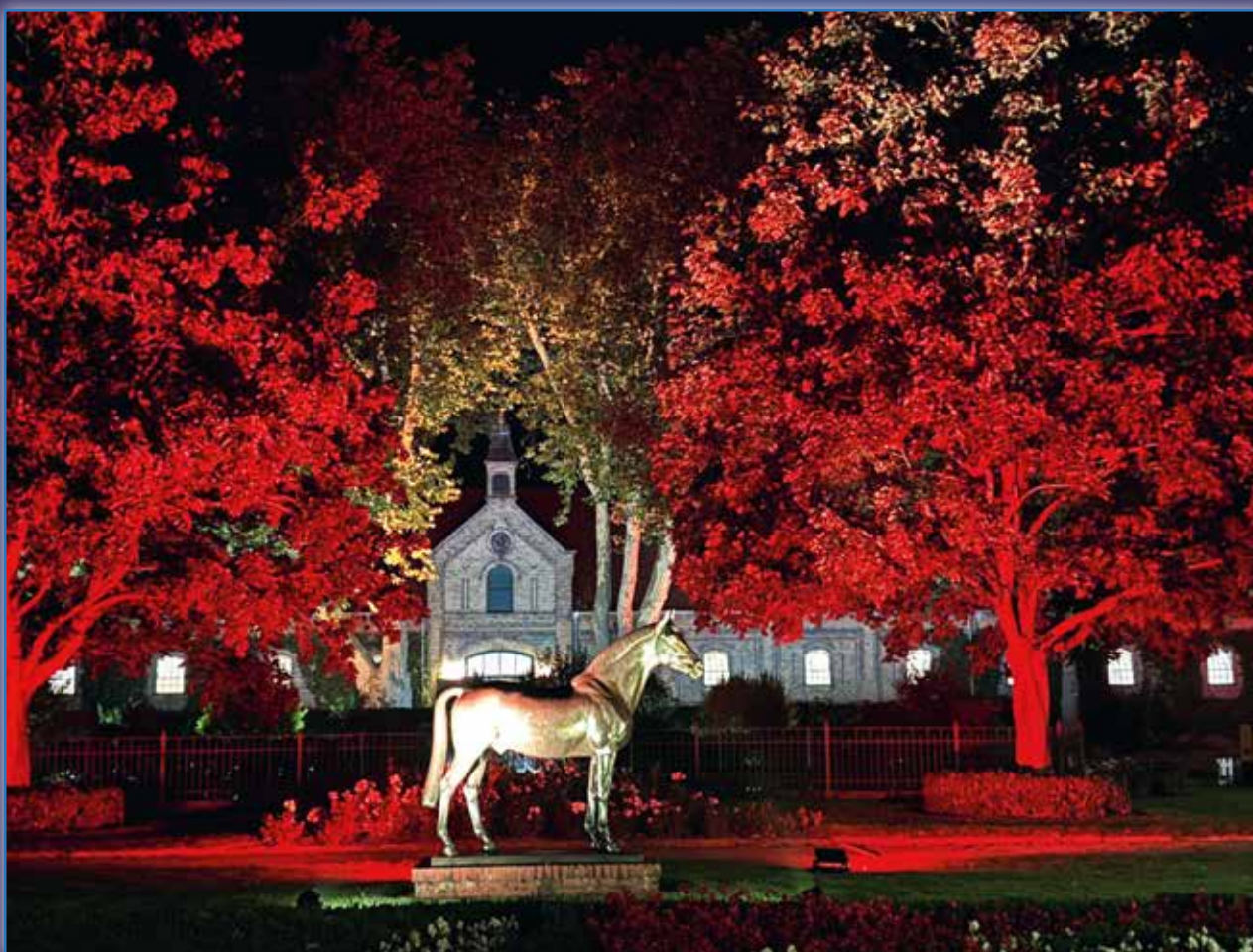
Montag bis Freitag, 17 Uhr bis 22 Uhr
Samstag und Sonntag, 14 Uhr bis 22 Uhr

Nordstraße 20, 48324 Sendenhorst, Tel. 02526 939666

Ein leuchtender Auftakt zum Jubiläumsjahr

NRW-Landgestüt Warendorf feiert sein 200-jähriges Bestehen

Ein besonderes Jubiläum wirft seine strahlenden Schatten voraus. Das NRW-Landgestüt Warendorf, eine der traditionsreichsten Einrichtungen des Landes Nordrhein-Westfalen, feiert im Jahr 2026 sein 200-jähriges Bestehen. Seit zwei Jahrhunderten prägt das Landgestüt die Pferdezucht, den Reitsport und das kulturelle Leben der Region weit über die Stadtgrenzen hinaus.



Der festliche Auftakt in dieses außergewöhnliche Jubiläumsjahr könnte dabei kaum stimmungsvoller sein. Mit den **Warendorfer Frühlingslichtern** wird das historische Gelände vom **9. bis 22. Februar 2026** in den Abendstunden in eine faszinierende Welt aus Licht, Farbe und Atmosphäre verwandelt. **Täglich ab 17.30 Uhr** öffnet das Landgestüt seine Tore für die Besucher, **der Eintritt ist frei**. In diesen zwei Wochen erleben Sie das traditionsreiche Areal von einer ungewohnten, beinahe märchenhaften Seite. Wenn die Dämmerung hereinbricht,

erstrahlen die alten Gebäude, Stallungen und Alleen in kunstvoll inszeniertem Licht. Sanft leuchtende Bäume, geheimnisvoll funkelnde Fassaden und liebevoll gestaltete Details lassen Geschichte und Gegenwart auf eindrucksvolle Weise verschmelzen. Ein Spaziergang über das illuminierte Gelände lädt dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und in eine besondere Stimmung einzutauchen. Aufwändige Lichtinstallationen, dekorative Elemente und ausgewählte Foto-Spots sorgen für visuelle Highlights und unvergessliche Eindrücke.

Begleitet wird das Erlebnis von dezenter Hintergrundmusik, die die ruhige, warme Atmosphäre unterstreicht und jeden Abend zu etwas Besonderem macht. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt: Entlang der Wege erwarten Sie verschiedene gastronomische Angebote. Von herzhaften Klassikern wie Bratwurst bis hin zu süßen Köstlichkeiten wie Crêpes ist für jeden Geschmack etwas dabei. Dazu werden heiße Getränke wie Glühwein und Punsch, aber auch Aperol sowie erfrischende alkoholfreie Drinks angeboten – ideal, um sich aufzuwärmen

und den Abend genussvoll ausklingen zu lassen.

Ein besonderer Höhepunkt erwartet Sie am 14. Februar 2026. Am Valentinstag werden die Warendorfer Frühlingslichter zu einem besonders romantischen Ausflugsziel. Die stimmungsvolle Beleuchtung, die historische Kulisse und die ruhige Atmosphäre bieten den perfekten Rahmen für einen gemeinsamen Abend zu zweit. Ob als Spaziergang Hand in Hand oder als besonderer Moment zum Innehalten und Genießen.

Die Frühlingslichter markieren den glanzvollen Beginn eines Jubiläumsjahres, das ganz im Zeichen der Geschichte, der Tradition und der Zukunft des NRW-Landgestüts Warendorf stehen wird. Freuen Sie sich schon jetzt auf ein abwechslungsreiches Programm mit zahlreichen Veranstaltungen und Angeboten für die ganze Familie. Das 200-jährige Bestehen wird 2026 nicht nur gefeiert, sondern erlebbar gemacht, würdevoll, lebendig und offen für alle Generationen.



200th



Unsere Teams
in Ahlen und
in Sendenhorst
finden für
verschiedene
Anliegen
die passende
Unterstützung:

- Ambulante Pflege und Betreuung
- Alltagsbegleitung
- Hauswirtschaft
- Hausnotruf
- Menü Service
- Ambulant betreute Wohngemeinschaften
- Ludgeri Höfe



DAHEIM –
SO LANGE
WIE MÖGLICH

In Ahlen
02382 893530
In Sendenhorst
02526 3003030

- Individuelle Beratung
- 24 Stunden Bereitschaft

www.caritas-ahlen.de

Von Firefly und Federball ins närrische Vergnügen

Everswinkel freut sich auf eine stimmungsvolle Karnevalssession

In der aktuellen Karnevalssession stehen Prinz Florian I. Glose und Prinzessin Cecilia I. Funck an der Spitze des närrischen Treibens in Everswinkel. Mit viel Engagement, Herzblut und persönlicher Verbundenheit zum Vereinsleben repräsentiert das Prinzenpaar die fünfte Jahreszeit und lädt alle Karnevalsfreunde dazu ein, gemeinsam zu feiern.



↑ Tanzgruppe Firefly II

Das Sessionsmotto „Von Firefly und Federball – zusammen feiern wir Karneval“ ist dabei bewusst gewählt und spiegelt die individuellen Werdegänge des Prinzen-



↑ Tanzgruppe Firefly

paars wider. „Firefly“ steht symbolisch für Prinzessin Cecilia, die seit vielen Jahren aktives Mitglied der Kolpingtanzgruppe ist und dort ihre Leidenschaft für den Karneval lebt. Der „Federball“ wiederum verweist auf Prinz Florian, der dem Badminton sport seit geraumer Zeit verbunden ist. Das Motto vereint Tanz und Sport, Bewegung und Gemeinschaft und bringt auf charmante Weise zum Ausdruck, dass der Karneval Menschen mit unterschiedlichsten Interessen und Hintergründen zusammenführt.



↑ Auftritt Präsident Hendrik Steinbach

Einer der Höhepunkte der Session ist die traditionelle Kolping-Karnevalsshow, die am Samstag, 7. Februar 2026, in der Feierhalle Everswinkel stattfindet. Der Einlass beginnt um 19.00 Uhr, das abwechslungsreiche Programm startet traditionsgemäß pünktlich um 19.49 Uhr. Die Besucher dürfen sich auf ein buntes Programm, beste Unterhaltung und einen unvergesslichen Abend in ausgelassener, närrischer Atmosphäre freuen.



↑ Spielmannszug Albersloh



↑ Spielmannszug Albersloh II

Ein weiterer Höhepunkt folgt eine Woche später mit dem großen Karnevalsumzug durch Everswinkel. Dieser findet am Sonntag, dem



↑ Prinzenpaar mit Elferrat

15. Februar 2026, statt und wird von der EKG Everswinkeler Karnevalsgesellschaft organisiert. Seit dem Jahr 2003 bringt die EKG karnevalistische Stimmung in den Ort und zeichnet sich verantwortlich für den beliebten Umzug sowie zahlreiche weitere Veranstaltungen rund um die närrische Zeit. Ziel der engagierten Karnevalisten ist es, unvergessliche Momente voller Freude und Gemeinschaft zu schaffen und diese mit allen Freunden der fünften Jahreszeit zu teilen.

Der Umzug beginnt um 14.11 Uhr. Erwarten werden zwischen 50 und 60 Zugnummern, die sich ihren Weg durch den Ort bahnen. Angeführt wird der närrische Lindwurm vom Spielmannszug Albersloh, der traditionell für den musikalischen Auftakt sorgt.



↑ Kolping Karnevalswagen 2025

Mit einem engagierten Prinzenpaar, einem stimmungsvollen Sessionsmotto und einem vielfältigen Programm verspricht die Karnevalssession 2026 in Everswinkel schon jetzt närrische Höhepunkte und ausgelassene Stunden für Jung und Alt.



Karneval in Hoetmar

Prinzessin Bessie I. regiert - Vorfreude auf närrische Tage steigt



Der Karneval 2026 steht vor der Tür, und die Vorfreude in der Gemeinde ist spürbar. Seit dem 15. November regiert Prinzessin Bessie I. (Melanie Sievert) von „Kita-Kids und Party-Hits“ als 5. Prinzessin das närrische Volk im Golddorf.



↑ Karneval Hoetmar

Es wurde viel gerätselt und spekuliert, wer wohl das Zepter in Hoetmar übernehmen würde. Mit Musik, Tanz und humorvollen Reden übernahm dann schließlich Bessie I. symbolisch das Zepter und wird die närrischen Tage in Hoetmar mit Leben füllen. Die Prinzessin steht dabei nicht nur für die karnevalistische Tradition, sondern verkörpert auch den Gemeinschaftssinn, der den Hoetmarer Karneval seit Jahrzehnten prägt. Die 49-jährige Erzieherin und dreifache Mutter ist in Hoetmar aufgewachsen und allgemein als Bessie im Dorf bekannt. Sie lebt mit ihrer Familie in Warendorf.

„Ich habe Konfetti im Herzen und wollte immer schon Karnevalsprinzessin werden. So etwas Verrücktes macht man aber nur, wenn so eine tolle Truppe hinter einem steht!“

, so die Prinzessin zu ihrem Elferrat der IGF. Zu ihren gleich zwei Hofmarschällen ernannte sie Holger Thoms und Andreas Mestrup. Die Interessen-Gemeinschaft Fasching Hoetmar stellt nun bereits zum dritten Mal das närrische Oberhaupt. Vorgänger waren 2008 Prinzessin Dorothee I. (Krumbeck) von Kredit und Limit und 2017 Prinz Daniel I. (Dorgeist) von Musikhit und Rasenschnitt.

Ein zentraler Höhepunkt der Karnevalssaison in Hoetmar ist der traditionelle Karnevalsumzug. Prinzessin Bessie I. wird von ihrem festlich geschmückten Wagen aus Kamelle an die Narren verteilen und für Stimmung am Straßenrand sorgen. **Der Umzug startet traditionell am Tulpensonntag (15.02.2026) um 11.11 Uhr.** Die Verantwortlichen rechnen in diesem Jahr damit, dass die Teilnehmermarke die 50 knacken wird. Musikalisch begleitet wird der Lindwurm auch

in diesem Jahr wieder vom Spielmannszug der Sportgemeinschaft Sendenhorst. Die Organisatoren legen zudem großen Wert auf Sicherheit und einen reibungslosen Ablauf aller Veranstaltungen. Verkehrsregelungen, Sicherheitskonzepte und die Unterstützung zahlreicher Helferinnen und Helfer sorgen dafür, dass die fröhlichen Tage in Hoetmar problemlos verlaufen.

Mit Prinzessin Bessie I. an der Spitze verspricht der Karneval 2026 ein buntes, fröhliches und abwechslungsreiches Fest zu werden. Die närrische Zeit in Hoetmar zeigt einmal mehr: Karneval ist hier gelebte Tradition, Gemeinschaft und Lebensfreude und für viele Menschen ein fester Bestandteil des Jahreskalenders.



Schlüssel, Schunkeln, Straßenkarneval

Die Narren übernehmen das Kommando in Sendenhorst

Die Karnevalisten um Prinz Martin I. Engbert haben die ersten Auftritte des neuen Jahres bereits erfolgreich absolviert. Gemeinsam mit seiner Jungfrau Torben, dem Bauern Holger sowie dem Elferrat, bestehend aus Irene Kötter, Daniel Kötter, Lea Kötter, Steven Wegner, Katharina Wegner, Matthias Halene, Leonie Halene, Paul Kössendrup, Marie Neumann, Jule Bockholt, Andre Everts, André Schönhoff, Christina Böckmann, Petra Engbert, Rainer Lichte und Julian Holz, sorgten sie bei den Martinusschützen, den Schützen aus Albersloh und den Johannesbrüdern für ausgelassene Stimmung und verbreiteten überall den närrischen Bazillus.



Doch bis Aschermittwoch hält der Terminkalender des närrischen Regenten noch zahlreiche weitere Höhepunkte bereit. Unter dem Motto „Platz ist in der kleinsten Hütte“ lädt die Sendenhorster Karnevalsgesellschaft am **7. Februar** zur großen Karnevalsparty ins Landhaus Sendenhorst ein. Neben einem Auftritt der KG Fantastic erwartet die Gäste ein buntes, närrisches Programm, das zum Mitsingen, Mitschunkeln und Mitfeiern einlädt. Für die An- und Abreise wird ein Fahrdienst angeboten.

In der Zeit **vom 9. bis 13. Februar 2026** geht es für die Narren auf große Prinzentour. Geplant sind Besuche in Schulen und Kindergärten, im St. Josefstift sowie bei verschiedenen Sponsoren. Begleitet werden die Narren dann vom Solotanzmariechen Hannah.

Am Altweibertag, **dem 12. Februar 2026**, veranstaltet die KG „Schön wär's“ mit dem Team der Gaststätte „Zurmühlen“ zudem eine Altweiberbefe in der Gaststätte Zurmühlen. Bei Gesang und Tanz wird dort der Endspurt der närrischen Session eingeläutet. Etwas närrisch geht es dann auch **am Samstag, den 14.02.2026**, in der St. Martin Kirche zu. Um 18.00 Uhr findet dort die Karnevalsmesse statt. Die Messe soll bunt und fröhlich sein und auch zum Schunkeln einladen.

Ein weiterer Höhepunkt folgt am Sonntag, **dem 15. Februar 2026. Ab 13.11 Uhr** steht der Sturm auf das Rathaus an. Gemeinsam mit der Kinderprinzessin Miriam I. will Martin I. die närrische Macht über die Stadt Sendenhorst übernehmen. Doch Bürgermeisterin Katrin Reuscher und ihr



↑ Sendenhorster Dreigestirn v.l. Holger Hinkerohe, Martin Engbert, Torben Böckmann



Team haben bereits angekündigt, den Rathaus-schlüssel nicht kampflos zu übergeben. Man darf gespannt sein, mit welchen Ideen Prinz Martin I. versuchen wird, die Bürgermeisterin von der Übergabe des Schlüssels in närrische Hände zu überzeugen. Musikalisch begleitet wird der Rathaussturm vom Stadtfanfarezug Blau-Weiß Sendenhorst sowie der Stadt- und Feuerwehrkapelle. Im Anschluss steigt im Festzelt auf dem Marktplatz eine große Narrensausa. Am Rosenmontag zieht schließlich ab 11.11 Uhr der traditionelle närrische Lindwurm durch die Sendenhorster Innenstadt. Für ausgelassene Stimmung sorgen dabei die Sendenhorster Musikzüge, der Spielmannszug Albersloh, der Spielmannszug



↑ v.l.: Kinderprinzessin Miriam I.
mit Funkenmariechen Maja

der Sportgemeinschaft Sendenhorst, das Kolping-Blasorchester Albersloh, die Stadt- und Feuerwehrkapelle sowie der Stadtfanfarezug Blau-Weiß Sendenhorst.

Anmeldungen für die Teilnahme am Rosenmontagsumzug nimmt Zugführer Ulrich Möllers per E-Mail unter rosenmontag@kg-schoenwaers.de entgegen. Für Rückfragen steht er außerdem telefonisch unter 02526-936488 zur Verfügung. Das Anmeldeformular sowie ein Merkblatt für alle Zugteilnehmer sind auf der Internetseite der Karnevalsgesellschaft abrufbar.

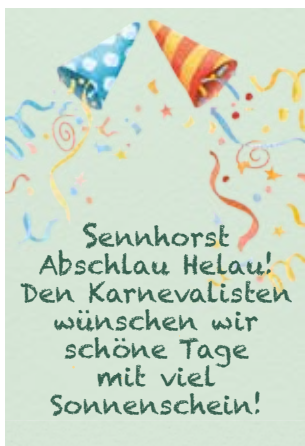


Straßenkarneval



**VERSTÄRKUNG
GESUCHT!**

Wir suchen Dich:
**Bauleiter Garten- und
Landschaftsbau**
(m/w/d)



Markus Pohlkamp

**Garten- und Landschaftsbau
GmbH & Co. KG**

Gartenarbeiten
Pflasterarbeiten
Teich- und
Schwimmanlagen

Friedhofsarbeiten
Erdarbeiten
Zaunanlagen

Sandfort 8
48324 Sendenhorst

Tel.: 02526/939024
www.galabau-pohlkamp.de



Das Experten für
Gärten & Landschaftsbau



BEDOS-RESTAURANT.DE

Oststraße 18 • 48324 Sendenhorst
Tel.: 02526 559 07 04
Mobil.: 0176 326 807 99

Fitness-Serie

Wie fange ich an?

„Wie fange ich denn mit meinen Fitnessbemühungen an?“, mit dieser berechtigten Frage setzen sich viele Menschen auseinander. Ausreichende Antworten mit konkreten Vorschlägen und Hilfen möchte ich Ihnen in den nachfolgenden Monaten geben.

Es gibt eine ganze Reihe von unterschiedlichen **Voraussetzungen**, die für die Einsteiger oder Anfänger des Fitnessstrainings vorliegen können.

Dazu zählen z. B.:

- **Totaler Anfänger oder besser Einsteiger**, bei dem die letzte sportliche Betätigung in der Schulzeit stattfand. Möglicherweise liegt die letzte Berührung mit dem Sport also 10, 20 oder gar 30 Jahre zurück.
- Die sogenannten **Quereinsteiger**, die vor mehreren Jahren oder auch Jahrzehnten mit dem Fußball, Handball, Tennis, Laufen, Radfahren oder Schwimmen aufgehört haben und nun feststellen, dass ihre Fitness zu wünschen übriglässt.
- **Für alle** gilt: Nach einem hausärztlichen OK dürfen wir starten. Die ersten sechs Wochen müssen wir unsere Übungen, die teilweise noch recht schwerfällig ausfallen, durchhalten. Danach dürfen wir von Trainieren sprechen, weil uns die Übungen leichter fallen und wir erkennen können, wie viel Spaß und Freude es bereitet, wenn wir erst mal richtig fit sind. Zudem sollten wir mit unserer Lieblingssportart beginnen.

- **Das Aufbau- oder Mindestprogramm (1 %)**
- **Das Wohlfühlprogramm (2 %)**



▪ Das Aufbau- oder Mindestprogramm (1 %)

Die 1-%-Formel lautet:

Wöchentlich 1 % der Zeit, also von jeder Stunde 0,6 Minuten, für die Entwicklung der eigenen Fitness aufzubringen. Das bedeutet im Mittel täglich etwa 15 Minuten oder wöchentlich insgesamt ca. 1:45 Stunden ausdauersportliche Bewegung, an 3-4 Trainingstagen.

▪ Das Wohlfühlprogramm (2 %-AFP)

Die 2-%-Formel lautet:

Wöchentlich 2 % der Zeit, also von jeder Stunde 1,2 Minuten, für die Entwicklung und Aufrechterhaltung der eigenen Fitness aufzubringen. Das bedeutet täglich im Mittel 30 Minuten oder wöchentlich insgesamt ca. 3,5 Stunden ausdauersportliche Bewegung an 3-5 Tagen pro Woche.

Bewegen heißt auch, schwitzen zu dürfen/sollen/müssen.

Ruhige Spaziergänge allein genügen nicht, um fit zu werden. Unser Herz ist ein Hochleistungsmotor in Bezug auf Ausdauer, daher müssen wir unsere Ausdauer verbessern, wenn wir uns vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen wollen und gleichzeitig unsere gesamte Lebensqualität verbessern möchten. Dies gelingt mit Hilfe der nachfolgenden Ausdauersportarten, die wir ja teilweise seit unserer Kindheit beherrschen (Laufen, Radfahren, Schwimmen, Walken, Nordic-Walking, Inlineskaten, Skilanglauf, Bergwandern) oder aber relativ leicht und schnell erlernen können.

All diese Ausdauersportarten lassen sich sehr wohl daheim in schöner Regelmäßigkeit ausüben.

Denken wir daran:

Nicht der sportliche Nachbar, nicht der Partner kann sich für mich bewegen, nein – jeder Einzelne ist allein für sich zuständig und verantwortlich.



Dr. Hermann Aschwer

Dr. Hermann Aschwers Lebensmotto lautet: „Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung“ oder wie die Turner sagen: „TURN BIS ZUR URNE“
geb. Februar 1947.
www.HermannAschwer.de

2007 hat man mir eine eigene Vitrine im Deutschen Sport- und Olympiamuseum in Köln gewidmet. 2022 wurde mir der Triathlon-LIFETIME AWARD für mein Lebenswerk verliehen.

Mein Lebensrucksack ist bedingt durch mein Geburtsjahr bereits prall gefüllt. Meine Maxime war und ist es, aktiv „3 Leben“ zu führen. Ein lebendiges Familienleben, ein aktives Berufsleben und ein abwechslungsreiches Sportlerleben. Meine Leidenschaft gehört dem vielseitigen Triathlon, mein Hobby den praxisnahen Sportbüchern. Hierin kann und konnte ich die sportliche Praxis mit den theoretischen Betrachtungen verknüpfen. So gelang es mir in der Freizeit einige hundert sportliche Wettbewerbe rund um den Erdball erleben zu dürfen. In den ruhigen Wintermonaten entstanden meine 20 Sport- und Fitnessbücher, die weltweit auch unter meinem Pseudonym Henry Ash erschienen sind. Ein Aspekt war mir dabei stets besonders wichtig. Die unterschiedlichsten Bewegungsmöglichkeiten wie laufen, schwimmen, radeln, walken und auch Ski fahren aktiv in den Alltag zu integrieren. Aktivitäten mit anderen Menschen, egal ob jung oder reif, in Form von sportlicher Betätigung oder bei Vorträgen, bedeutet mir nach wie vor sehr viel.

„In der Märzausgabe erfahren wir mehr über Tipps zum partnerfreundlichen Training.“

Euer Hermann Aschwer

Mehr HörKraft für ein besseres Lebensgefühl

Viele Menschen, die selber merken, dass sie schlecht hören oder von Bekannten auf diesen Umstand hingewiesen werden sind häufig erstmal ratlos und überfordert, wie Sie damit umgehen sollen und was die sinnvollen nächsten Schritte sind. Johannes Wilms, Hörakustikmeister bei HörKraft in Sendenhorst erklärt heute welche Schritte zu gehen sind, um diese Herausforderung erfolgreich zu meistern.

Das wichtige ist erstmal sich der eigenen Situation bewusst zu werden. Erste Indizien für einen Hörverlust sind oft Hinweise von der Familie oder Bekannten z.B., dass diese sich häufig wiederholen müssen, Missverständnisse passieren oder auch die Lautstärke des Fernsehgerätes als sehr laut empfunden wird, auch wenn die eigene Wahrnehmung anders ist.

Das Einfachste ist in diesem Moment erstmal für Gewissheit zu sorgen – liegt wirklich ein Hörverlust vor? Dies kann man schnell und einfach durch einen Hörtest herausfinden, dieser ist bei HörKraft kostenfrei und innerhalb von 15 Minuten hat man schon ein aussagekräftiges Ergebnis – müssen vielleicht nur die Ohren einmal beim HNO-Arzt gründlich gereinigt werden oder liegt tatsächlich etwas vor – dies besprechen wir ausführlich mit unseren Kunden.

Der nächste Gang wäre dann zum Ohrenarzt. Dieser reinigt, wenn notwendig die Ohren oder stellt, wenn sinnvoll ein Rezept für Hörgeräte

aus. Dieses Rezept, auch Muster 15 oder Verordnung für Hörgeräte genannt, ist wichtig, um eine Abrechnung mit der gesetzlichen oder privaten Krankenkasse zu gewährleisten. Gesetzlich Versicherte erhalten einen Zuschuss von ca. 800,- €, Privatversicherte, je nach Vertrag meisten 1500,- € oder mehr pro Ohr.

Das Rezept hat nur eine Gültigkeit von 4 Wochen und wird durch uns Hörgeräteakustiker bei der Krankenkasse eingereicht. Ab diesem Zeitpunkt hat man dann genügend Zeit eine Hörgeräteausprobe zu starten und das Hören mit verschiedenen Hörgeräten zu erleben. Hierbei gehen wir auf die individuellen Bedürfnisse unserer Kunden ein – reicht die sogenannte Zuzahlungsfreie-Versorgung aus (die Kosten für die Hörgeräte decken sich mit den Zuschüssen der Krankenkasse) oder ist eine Zuzahlung sinnvoll, um erhöhten Komfort, z.B. durch Akkutechnologie oder besserer Situationserkennungen zu genießen. Der Kunde kann dann die Hörgeräte in seinem privaten



↑ Jan-Bernd Althoff

Umfeld erleben und erfährt welche Vorteile sich daraus für ihn ganz individuell ergeben.

Die aktuellen Hörgeräte sind alle sehr einfach zu bedienen, unauffällig und eine Vielzahl von Funktionen erleichtert das Leben in allen Situationen.

Das Wichtigste ist generell zum Schluss die eigene Entscheidung, denn diese gilt für die nächsten 6 Jahre oder länger je nachdem wann sich die Krankenkasse wieder an den Zuschüssen beteiligt. Daher sollte eine Versorgung immer als langfristige Investition in mehr Lebensqualität gesehen werden.

Wenn Sie Interesse an einem Hörtest und einem Beratungsgespräch haben, nehmen wir uns gerne ausführlich Zeit für Sie, daher vereinbaren Sie gerne einen Termin bei HörKraft in der Schulstraße 7 in Sendenhorst.

Wir freuen uns auf Sie!



Gutschein ✂
für einen
kostenlosen
Hörtest

HörKraft Hörgeräte
Schulstraße 7
48324 Sendenhorst
02526 93 93 56 0

Frauenflohmarkt

„Alles, was Frauen anzieht“

SAVE
The DATE

Unter diesem Motto steht der beliebte Sendenhorster Frauenflohmarkt. Er findet am **Samstag, 21. Februar 2026 von 14 bis 17 Uhr** in der Aula der Realschule St. Martin, Auf der Geist 7 in Sendenhorst statt. Parkplätze befinden sich an der Jahnstraße.

Alle Frauen sind herzlich eingeladen 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 Kleiderständer sind von den Anbieterinnen selbst mitzubringen, 4 Euro pro Meter Verkaufsfläche 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.



Anmeldung in der KiTa Biberburg
per Mail an:

kita@kita-biberburg-albersloh.de



Feiern, wo Sie wollen – genießen, wie Sie mögen

Die Börse bringt Catering mit Herz und Geschmack



Gutes Essen macht aus jedem Event etwas Besonderes. Genau dafür steht der Catering- und Eventservice der Börse in Sendenhorst. Mit einem flexiblen, professionellen Konzept bringt das Team kulinarischen Genuss genau dorthin, wo gefeiert wird, egal ob zu Ihnen nach Hause, in Ihr Unternehmen oder direkt in die Börse.

Das Catering überzeugt durch Vielfalt, Qualität und Liebe zum Detail. Ob klassisch oder modern, herzhaft oder rustikal, hier findet jeder Geschmack das Passende. Besonders gefragt sind das Grillbuffet

mit saftigen Steaks, würzigen Würstchen und frischen Salaten sowie das beliebte Schnitzelbuffet mit knusprigen Klassikern für Groß und Klein.

Für lockere Feiern und Firmenevents sorgt die Currywurst-Station als echter Stimmungsmacher. Für Veranstaltungen vor Ort steht mit der mobilen Futterkiste eine voll ausgestattete, flexible Küche zur Verfügung, in der frische Speisen direkt am Veranstaltungsort zubereitet werden. Ergänzt wird das Angebot durch einen umfassenden Getränkeservice, von erfrischenden Softdrinks bis hin zu frisch gezapftem Bier. Wer es besonders entspannt mag, kann seine Feier auch komplett in der Börse ausrichten und vom stimmungsvollen Ambiente sowie dem Rundum-Service profitieren. Ob Geburtstag, Firmenfeier, Jubiläum, Hochzeit oder ein Fest ganz ohne besonderen Anlass – das Team der Börse begleitet jede Veranstaltung mit Erfahrung, Leidenschaft und Professionalität. Events sind bereits ab 30 Personen möglich. Gleichzeitig ist das Team bestens auf große Feiern vorbereitet und kann mit Besteck und Geschirr problemlos bis zu 500 Gäste versorgen.

Für persönliche Beratung und weitere Informationen steht Ihnen Jörg Lilienbecker gerne telefonisch unter 0174 / 2891411 zur Verfügung.

„Mit Erfahrung, Leidenschaft und einem hohen Qualitätsanspruch sorgen wir dafür, dass jede Veranstaltung nicht nur reibungslos verläuft, sondern auch kulinarisch in bester Erinnerung bleibt.“

**Frisches Kölsch jetzt neu vom Zapfhahn:
0,2 für 2 €**

Pünktlich zum Start ins neue Jahr und rechtzeitig zur Karnevalszeit dürfen Sie sich auf eine besondere Neuerung freuen: Ab sofort wird frisches Kölsch direkt vom Zapfhahn aus-
geschenkt. Damit erweitert die Börse ihr Getränkeangebot um einen echten

Klassiker der rheinischen Trinkkultur. Selbstverständlich wird das Kölsch traditionell im Kranz, ideal für gesellige Runden und gemeinsames Anstoßen, serviert.

Auch ein bewährter Klassiker kehrt zurück: Am Aschermittwoch, dem 18.02.2026, laden wir Sie herzlich zum traditionellen Graue-Erbsen-Essen in die Börse ein. Das bodenständige Gericht gehört seit Generationen fest zum Beginn der Fastenzeit und wird in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam genossen. Sichern Sie sich am besten frühzeitig Ihren Tisch. An diesem Tag ist die Börse zusätzlich auch zur Mittagszeit für Sie geöffnet.

Jetzt heißt es, schnell sein!
Der erste, der sich mit diesem Artikel in der Börse meldet, bekommt ein leckeres Kölsch gratis.“



Öffnungszeiten für die närrischen Tage:

Altweiber, 12.02.2026, ab 17.00 Uhr
Freitag, 13.02.2026, ab 17.00 Uhr
Samstag, 14.02.2026, ab 17.00 Uhr
Sonntag, 15.02.2026, ab 11.00 Uhr
Rosenmontag, 16.02.2026, ab 10.00 Uhr
Dienstag, 17.02.2026, Ruhetag
Aschermittwoch, 18.02.2026, ab 12.00 Uhr

Verlosung

Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck

SWEET FURY

Eine berauschende Dreiecksgeschichte und ein spannender Todesfall zwischen Illusion, Macht und Manipulation.

Der Film ihres Lebens. Das Trauma ihrer Vergangenheit. Der Tod im Morgengrauen.

Die beliebte junge Schauspielerinnen Lila Crayne plant mit ihrem Verlobten, einem einflussreichen Regisseur, ihr größtes Filmprojekt: eine moderne Version von »Zärtlich ist die Nacht« aus weiblicher Sicht – eine Story über Träume, Missbrauch und Macht. Um sich auf ihre Rolle vorzubereiten, will Lila ihre eigene traumatische Vergangenheit aufarbeiten und beginnt eine Therapie.

Auf einmal gerät alles aus den Fugen – und ihr charmanter Therapeut Jonah versucht, die Scherben aufzusammeln. Doch in diesem Spiel ist nichts, wie es scheint. Bald geht es um alles: Identität, Karriere, Leben und Mord.

Autorin: Sash Bischoff

Sash Bischoff kennt sich aus mit den berauschenden Welten von Illusion und Wirklichkeit:

Die Regisseurin und Autorin studierte in Princeton, u.a. bei Jeffrey Eugenides, hat als Schauspielerin gearbeitet, am Broadway Regie geführt und prämierte Theaterstücke verfasst. Sash Bischoff lebt in Brooklyn.



Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.02.2026** eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).

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

„SWEET FURY“

Autorin: Sash Bischoff

Verlag: Fischer Verlag



GEWINNSPIEL-FRAGE:

Was tut Lila, um sich auf ihre Rolle vorzubereiten?



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 Geschenkideen 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

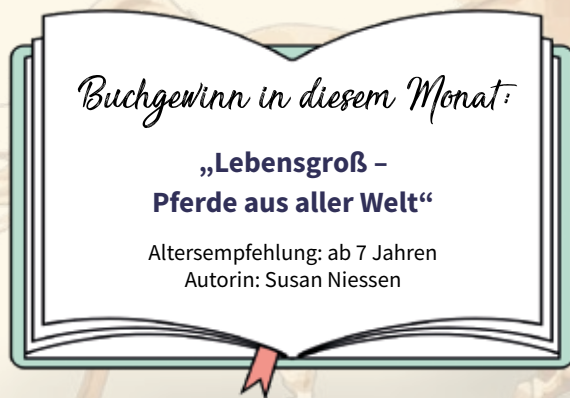
STADTLAND MAGAZIN | BÜCHERWELT

**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.

**LÖSE DAS RÄTSEL
AUF DER
GEWINNSPIELSEITE
UND GEWINNE
DIESES BUCH SOWIE
EINEN MALBLOCK MIT
GLITZERSTEINCHEN
UND EIN
PERLENSET.**



**Ergänzend dazu sponsert
Die Spiegelburg
einen Malblock mit Glitzersteinchen
und ein Perlenset aus der
Serie Pferde Freunde.**



LEBENSGROSS – PFERDE AUS ALLER WELT

Einem riesigen Shire Horse gegenüberstehen?
Oder einem Pony über die weiche Nase streicheln?
In diesem Buch kommen wir unseren Lieblingstieren
ganz nah. Erstklassige Illustrationen zeigen elf Pferde
und den Hausesel so groß, wie sie wirklich sind.
Lebensgroß!

**Das perfekte Geschenk für große und kleine Pferde-
fans. Tolle Illustrationen und übersichtliche In-
formationen bieten einen großartigen Überblick
über ausgewählte Pferderassen.**

Valentinstag

Zwischen Tradition, Zeitgeist und neuen Formen der Liebe

Der Valentinstag am 14. Februar steht erneut ganz im Zeichen der Liebe und Zuneigung, zeigt sich dabei jedoch vielseitiger und zeitgemäßer als je zuvor. Längst ist der Tag nicht mehr ausschließlich Paaren vorbehalten, sondern hat sich zu einem Anlass entwickelt, an dem unterschiedliche Formen von Nähe, Verbundenheit und Wertschätzung gefeiert werden.



IMAGE BY FREEPIK



Zwischen traditionellen Ritualen und modernen Interpretationen spiegelt der Valentinstag immer mehr den gesellschaftlichen Wandel wider. Klassische Symbole wie rote Rosen, Pralinen und romantische Abendessen behalten auch in diesem Jahr ihre Bedeutung. Blumenläden, Konditoreien und Restaurants verzeichnen rund um den 14. Februar Hochbetrieb. Gleichzeitig wünschen sich viele Menschen persönlichere Gesten. Handgeschriebene Karten, kleine selbstgemachte Geschenke oder gemeinsame Erlebnisse stehen hoch im Kurs. Statt teurer Präsente rücken Zeit füreinander und bewusste Aufmerksamkeit in den Vordergrund. Besonders beliebt sind Kurzurlaube, Wellnessangebote oder kulturelle Veranstaltungen, die gemeinsam besucht werden. Auffällig ist, dass der Valentinstag zunehmend inklusiv verstanden wird. Freundschaften, familiäre Bindungen und Selbstliebe gewinnen an Bedeutung. Unter dem Begriff „Galentine’s Day“ treffen sich Freundinnen und Freunde, um ihre Beziehung zu feiern. Auch Singles nutzen den Tag immer häufiger bewusst für sich selbst, ohne gesellschaftlichen Druck. Der Valentinstag entwickelt sich damit von einem reinen Paarfest

zu einem allgemeinen Tag der Wertschätzung. Wirtschaftlich bleibt der Valentinstag ein wichtiger Termin. Handel, Gastronomie und Tourismus profitieren von speziellen Angeboten und Aktionen. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein für Nachhaltigkeit. Konsumenten achten verstärkt auf regionale Produkte, faire Herstellung und langlebige Geschenke. Umweltfreundliche Verpackungen und bewusster Konsum spielen eine immer größere Rolle. Auch digitale Möglichkeiten prägen immer mehr den Valentinstag. Paare, die räumlich getrennt sind, nutzen Videobotschaften, personalisierte Playlists oder virtuelle Treffen, um Nähe zu schaffen. Dennoch wächst zugleich der Wunsch nach echten Begegnungen und gemeinsamen Momenten abseits des Bildschirms.

Der Valentinstag zeigt somit auch in diesem Jahr, dass Liebe viele Gesichter hat. Ob romantisch, freundschaftlich oder selbstbezogen: Im Mittelpunkt steht die bewusste Wertschätzung füreinander. Gerade in einer schnelllebigen und oft herausfordernden Zeit gewinnt dieser Gedanke besondere Bedeutung.



IMAGE BY QUEENCREOLE ON FREEPIK

HINTERGRUNDFOTO BY GPOINTSTUDIO ON FREEPIK

BYE BYE, TEURE ENERGIEKOSTEN.

SO NAH.
SO GUT.
www.so.de



Wechsel jetzt zu
unserem günstigen
Strom | SO fix



STADTWERKE 
OSTMÜNSTERLAND

Kolping-Spielschar Everswinkel

Kaviar dräpp Curryworst

Die Kolping-Spielschar Everswinkel ist mit dem Vorverkauf zu dem im in der zweiten Märzhälfte aufzuführenden Theaterstück „Kaviar dräpp Curryworst“ gestartet.

Panik bei Erna Wutschke. Innerhalb von 24 Stunden muss Erna ihre heruntergekommene Eckkneipe irgendwo in Everswinkel in ein Edellokal verwandeln. Grund ist ihr neureicher Vetter Prinz Harry, von dem sie Geld geliehen und der jetzt zu Besuch sich angemeldet hat. Sie hat ihm erzählt, dass sie ein Edel-Restaurant betreibt, was aber nicht stimmt, sondern eine schlecht laufende Eckkneipe. Plötzlich müssen sie und ihre Stammgäste dem Prinzen ein Edellokal vorführen. Das eingeschworene Team zieht alle Register der Verwandlungskunst.



Erleben Sie die spannungsgeladene Atmosphäre in der die Laienspieler nicht nur das eine oder andere Mal Höchstleistungen bringen. So muss

Erna die Mikrowelle vor dem Essen retten und Blöömke bietet geniale Kellner – Einlagen. Prinz Harry schwebt die ganze Zeit auf einer royalen Wolke während Sandy von einer Peinlichkeit zur anderen stolpert. Hinter dem Tresen hat Uwe einen schiefen Turm a'la'Pisa, der aus Deckeln besteht. Das arrogante Bürgermeister Ehepaar Dröög zeigt sich verantwortlich für einen Schildbürgerstreich. Die fiese Wirtin Wiebke Schoster von nebenan schmiedet Intrigen. Der Testesser van de Step sieht nur noch Sterne, anstatt sie vergeben zu können. Die Stammgäste Uwe und der schweigsame Heinrich der physisch anwesend ist, sind mit der Umwandlung in ein Edellokal nicht ganz so einverstanden.

Freuen sie sich auf eine sehr unterhaltsame Komödie in 3 Akten am **Samstag, 21. März um 19.00 Uhr, Sonntag, 22. März um 15.30 Uhr** sowie am **Samstag, 28. März um 19.00 Uhr und Sonntag, 29. März um ebenfalls 15.30 Uhr.**

An den Samstagen mit einem kleinen Sektempfang.

Der Vorverkauf ist im Vitushop Everswinkel, Vitusstr. 8 oder online unter platt-everswinkel.de/tickets möglich. Tickets können auch noch an der Abendkasse erworben werden. Es gibt Platzreservierungen.

Wir freuen uns auf ihren Besuch!

Die Kolping-Spielschar Everswinkel



Festhalle Everswinkel

Samstag 21.03.2026	19:00 Uhr
Sonntag 22.03.2026	15:30 Uhr
Samstag 28.03.2026	19:00 Uhr
Sonntag 29.03.2026	15:30 Uhr

samstags mit Sektempfang!

Vorverkauf im Vitushop
Vitusstr. 8, 48351 Everswinkel
und Online:
platt-everswinkel.de/tickets
Tickets auch an der Abendkasse



Früher wurde reisenden Reitern die Reitersuppe in Gasthöfen serviert – so erzählt man es sich. Heute ist die Reitersuppe als beliebte Partysuppe bekannt. Familie Jeiler vom Hof Jeiler in Albersloh verrät uns das Rezept für die würzige sättigende Reitersuppe. Das Rinderhackfleisch bekommen Sie direkt vom Hof beim nächsten Hofverkauf am 28. Februar.



Reitersuppe

Zutaten: (für 6 Personen)

- 1 kg Rinderhackfleisch
- 1-2 Zwiebeln, gewürfelt
- 1 kleine Dose Ananas (mit Saft)
- 1 Glas Tomatenpaprika, abgetropft
- 1 Dose Champignons (mit Saft)
- 1 Dose Mais, abgetropft
- 1 Flasche Chilisoße
- 1 Flasche Paprikasoße
- ca. 150 g Curryketchup
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2–3 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Öl zum Anbraten
- Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

- Öl in einem großen Topf erhitzen. Rinderhackfleisch kräftig anbraten, bis es gut gebräunt ist. Zwiebeln zugeben und glasig mitbraten
- Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles gut verrühren.
- Ananas mit Saft, Tomatenpaprika, Champignons mit Saft, Mais, Chili- und Paprikasoße sowie Curryketchup einrühren.
- Die Reitersuppe ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Suppe zu dick wird, nach Bedarf etwas Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen.

Verfeinern

- Zum Schluss mit der Sahne aufgießen und das Crème fraîche unterrühren, kurz erhitzen und abschmecken

*Familie Jeiler wünscht
Guten Appetit*



Rindfleisch

Nächster Verkauf:

28.02.2026

DIREKT & REGIONAL

www.hof-jeiler.de

Bestellungen ab sofort online und telefonisch möglich.

Whatsapp ☎ 0175 46 05 402
Ahrenhorst 1 | 48324 Sendenhorst





Kalte Luft, klare Köpfe

Eine stille Februar-Tour durchs Münsterland

Holen Sie ihr Fahrrad in diesem Jahr doch schon etwas eher aus dem Winterschlaf. Wir nehmen Sie bereits im Februar mit auf eine schöne Fahrradtour.

Der Winter zeigt die Landschaft von ihrer ruhigen, klaren Seite und genau dann entfaltet diese rund 63 Kilometer lange Tour ihren besonderen Reiz.

Startpunkt ist südwestlich von Albersloh. Schon hier liegt der Atem sichtbar in der kalten Luft, der Asphalt knirscht leicht unter den Reifen. Wer sich jetzt aufs Rad schwingt, wird mit einer stillen, entschleunigten Runde durch das winterliche Münsterland belohnt. Ein Teil der Strecke führt über den beliebten Werse Radweg, der im Februar fast noch schöner ist als im Sommer. Kaum Menschen, keine Hektik, nur das leise Rauschen der Werse, die sich durch renaturierte Uferbereiche schlängelt. Bereits kurz nach dem Start lohnt es sich, den Blick schweifen zu lassen. Die Renaturierungsabschnitte des Flusses sind echte Ruheoasen. Wo im Sommer Libellen tanzen, liegt nun eine feine Schicht Reif auf den



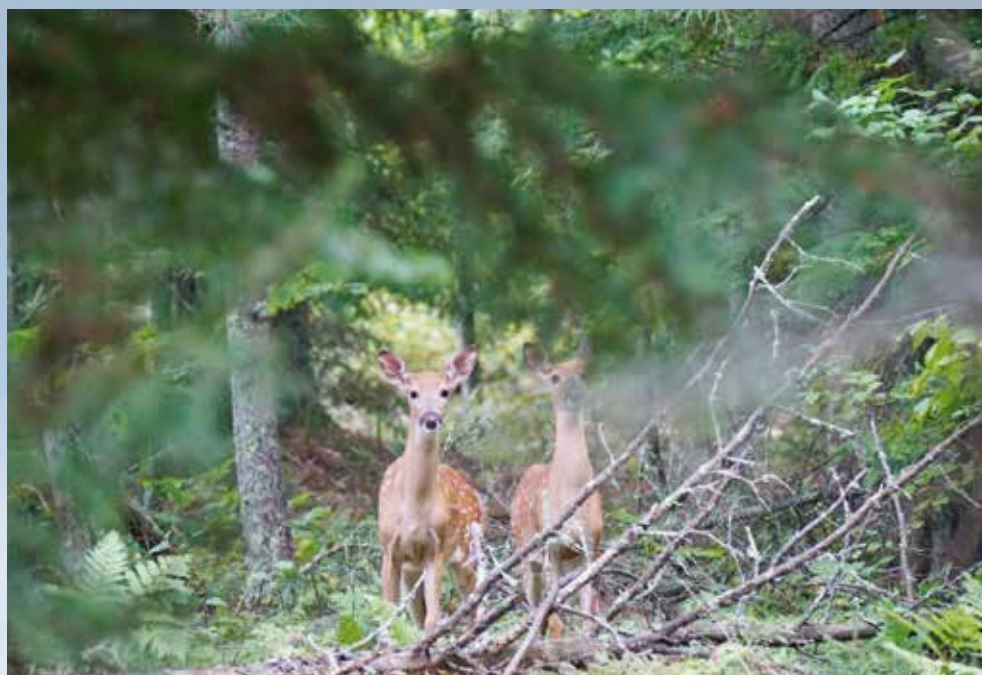
↑ Der Moorbach : ein linksseitiger Zufluss der Werse, Albersloh



↑ Die Wassermühle am Wasserschloss Haus Steinfurt in Drensteinfurt

Gräsern. Mit etwas Glück entdecken Sie einen Reiher, der träge über eine Flussbiegung zieht oder regungslos am Ufer steht. Richtung Drensteinfurt öffnet sich die Landschaft zunehmend. Weite Felder, kleine Waldstücke und markante Kopfweiden prägen das Bild. Informationstafeln am Wegesrand erzählen von der Industrialisierung der Region und geben interessante Einblicke in die Geschichte des Münsterlands. Ein kurzer Stopp am Haus Steinfurt, dem historischen Wasserschloss, lohnt sich zu jeder Jahreszeit. Gerade im Winter ist es ein idealer Ort für eine kleine Pause. Ein Schluck heißer Tee aus der Thermoskanne und ein Stück Stutenbrot wärmen nachhaltiger als jede Glühweinschorle. Hinter Drensteinfurt führt die Route weiter in Richtung Ascheberg. Alte Hofstellen und lange Alleen säumen den Weg. Ohne Laub geben die Bäume den Blick frei auf die Weite der Landschaft, kühl, klar und von stiller Schönheit.

In Ascheberg besteht die Möglichkeit, sich in einem Café oder Gasthof aufzuwärmen. Gerade im Winter empfiehlt es sich jedoch, die Öffnungszeiten vorab zu prüfen. Von Ascheberg aus geht es weiter nach Rinkerode. Zwischen diesen Orten liegt ein besonders stiller Abschnitt, der als kleiner Geheimtipp gilt. Hier zeigen sich häufig Rehe am Wegesrand. Wer leise fährt und das Tempo drosselt, wird mit schönen Naturbeobachtungen belohnt. Kurz vor dem Ende der Runde wartet mit der Hohen Ward ein echtes Highlight. Das grüne Herz zwischen Münster und Drensteinfurt wirkt im Winter beinahe mystisch. Hohe Kiefern, schmale Wege und das Licht, das durch kahles Geäst fällt, schaffen eine besondere Atmosphäre. Liegt Raureif auf den Ästen, glitzert der Wald wie

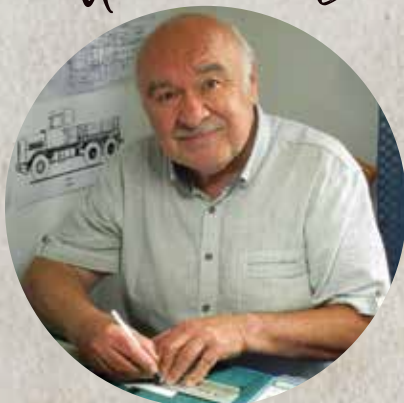


verzaubert. Ein idealer Ort, um noch einmal tief durchzuatmen, bevor es zurück nach Albersloh geht. Im Februar ist das Zwiebelprinzip zu empfehlen. Eine winddichte Jacke, warme Handschuhe mit gutem Griffgefühl, Überschuhe sowie eine Mütze oder ein Stirnband unter dem Helm machen den Unterschied. Besonders in der schattigen Hohen Ward kann es deutlich kühler sein. Sonnige Wintertage zwischen November und Februar sind ideal für diese Tour. Am Nachmittag taucht die tief stehende Sonne die Wälder in goldenes Licht, der perfekte Moment für den letzten Abschnitt dieser besonderen Winterrunde.

↑ Hiltruper See : Hohe Ward, Münster-Hiltrup



Über mich



↑ Peter Sacher

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, Tagespflegestellen 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.

Zwei Originale aus Stewwert

- Peter Sacher erzählt von
Georg Diening und Rudi Lackhoff

Seit 1927 betrieb Georg Diening (Bild 1) einen Friseursalon an der Münsterstraße. Eine Besonderheit seines Geschäftes war der direkte Zugang zur benachbarten Gaststätte von Bernhard Bultmann. Der war besonders bei seinen männlichen Kunden beliebt. So konnten sie nach erfolgter Frisur oder Rasur unerkannt in die Gaststätte gelangen und ihr Bier trinken.



↑ Bild 1: Georg Diening

Georg Diening war ein gewiefter Geschäftsmann. So überließ er dem benachbarten Losto-Filmtheater die kleinen Fenster seines Salons zum Aushängen von Filmplakaten und Filmankündigungen (Bild 2). Als Bezahlung durfte er so oft umsonst ins Kino gehen wie er wollte. Damit er nicht alleine in die meistens Spätvorstellungen musste, nahm er seinen Freund Egon Horstkott (Bild 3) mit.

Um die bisherige und noch kommende Erzählung zu verstehen muss man wissen, dass Georg

Diening ein beschädigtes Ohr hatte und deshalb schlecht hören konnte. Im Stewwerter Volksmund hieß er deshalb nur „Öhrken“-Diening. Sein Freund Egon war durch Kriegseinwirkungen erblindet. Im Kino saßen beide in der ersten Reihe und so konnten sich beide Freunde wunderbar ergänzen. Was Georg nicht hörte, erzählte ihm Egon lautstark. Im Gegenzug erzählte Georg seinem Freund Egon, was der nicht sehen konnte. Hinter ihnen blieben viele Sitzreihen frei, denn die anderen Kinobesucher wollten die Vorstellung natür-



↑ Bild 2: das Haus mit Friseursalon (x), re. die Gaststätte Bultmann, ganz links das Losto-Filmtheater

lich lieber selber sehen und hören.

Diese tatsächlich so stattgefundene Geschichte wurde noch lange in Stewwert als Döneken erzählt.

Jeder in Drensteinfurt kannte die Metzgerei Lackhoff (Bild 4) an der Hammer Straße. Ganz in der Familientradition übernahm der 1923 geborene Rudi Lackhoff die seit dem 19. Jahrhundert im Familienbesitz befindliche Metzgerei. Bei Schützenfesten sorgte er mit einem Würstchenstand für das leibliche Wohl der Schützen (Bild 5). 1958 heiratete er seine Frau Gertrud Zimmermeier (Bild 6). Die aus einer



↑ Bild 3: v.li. Theodor Reher, Frau Horstkott, Frau Reher, Hertha Doll und Georg's Freund Egon Horstkott

US DER REGION



↑Bild 4: die Metzgerei Lackhoff (x) im Jahr 1950, ein Fuchsjagdumzug zieht über die Hammer Straße am Haus vorbei

Bäckereifamilie stammende Gertrud brachte neuen Schwung in das Geschäft. Es wurde modernisiert und kundenfreundlich ausgebaut. Über Jahrzehnte führte das Ehepaar die Metzgerei und das Geschäft gemeinsam. Nach Rudis Tod im Jahr 1986 führte seine Frau das erfolgreiche Geschäft alleine.

Die nachfolgende Geschichte ist nicht erfunden, sondern wurde mir so von der Familie erzählt:

In den letzten Monaten seines Lebens war Rudi auf die Hilfe seiner Frau angewiesen. Wie immer morgens brachte sie Rudi auch an einem Samstag zur Toilette. „Ich gehe nur kurz in den Laden, bin in fünf Minuten zurück“ sagte Gertrud zu ihrem Mann. Ihr Weg vom neuen Haus in das Geschäft führte sie durch mehrere Zimmer und Flure, alle durch Türen verschlossen. Im Laden angekommen, sah sie sich vielen Kunden und Kundinnen gegenüber. Sie musste

ihren Verkäuferinnen natürlich helfen. Über ihre Arbeit und den Schwätzchen mit Kundinnen vergaß sie ihren Mann. Nach zwei Stunden fiel ihr das Versprechen ein, nach fünf Minuten zurück zu sein. Rudi hatte die ganze Zeit nach seiner Frau gerufen. Als Gertrud mit schlechtem Gewissen und außer Atem das Bad mit ihrem wartenden Mann erreichte, bekam sie von Rudi zu hören: „Für zehn Gramm Leberwurst lässt du mich hier verrecken!“



↑Bild 5: Rudi Lackhoff an seinem Würstchenstand beim Bauernschützenfest

*Wichtiges, Spannendes
und Abenteuerliches über
die Region*

Das war der typische Humor des Metzgers Rudolf „Rudi“ Lackhoff.

Gertrud Lackhoff verstarb im Jahr 2006 und folgte ihrem so früh verstorbenen Rudi.

Nachfolger übernahmen das beliebte Fleischereigeschäft an der Hammer Straße, konnten aber nicht an die Qualität des Familienbetriebes anknüpfen. Die Folge waren immer weniger Kunden und schließlich das Ende der Stewerter Traditionsmetzgerei..



↑Bild 6: Rudi und Gertrud Lackhoff



Tobias Kunicke

IT-Hilfe für
kleine Unter-
nehmen und
Privatanwender

**IHR KOMPETENTER
PARTNER RUND
UM DIE IT**



www.athoc-it-service.de

Gremmendorfer Weg 26
48167 Münster

Tel: 0251 / 62 78 23
Mobil: 0152 / 33 80 41 14

Mail: info@athoc-it-service.de



Ralf Kunicke



Zeit mitbringen und Aktien-Engagements breit streuen

Auch in diesem Jahr konnten Anlegerinnen und Anleger an den Börsen beachtliche Gewinne erzielen. Trotz schwankender Prognosen zeigte sich: Wer geduldig bleibt und breit investiert, profitiert langfristig von den globalen Wachstumsmärkten. Doch wie geht es weiter? Und wie gelingt es, Geld intelligent und gleichzeitig effizient angelegt für die Zukunft zu sichern?

Darüber spricht Marcel Schumann, Vermögens- und Vorsorgeexperte der Provinzial-Agentur Geschermann & Schumann aus Sendenhorst.

„Viele Menschen unterschätzen, wie wertvoll Zeit an der Börse ist. Entscheidend ist nicht, den perfekten Moment zu treffen, sondern konstant investiert zu bleiben – breit, global und kosten-effizient“

, so Schumann. Gerade klassische Anlageformen wie Sparbücher oder Tagesgeld böten nach Abzug der Inflation kaum reale Rendite. Aktien hingegen blieben historisch gesehen die ertragreichste Anlageklasse, wenn man ihnen Zeit gebe.

VERSICHERUNGSMANTEL STATT DEPOT – EIN INTELLIGENTER STEUERLICHER VORTEIL

Ein wesentlicher Baustein im modernen Vermögensmanagement sei heute die Vermögensverwaltungspolice – ein Versicherungs-Wrapper, in dem hochwertiges ETF- und Fondsmanagement

professionell abgebildet wird. Die Provinzial arbeitet hierbei mit der renommierten ProAM (Provinzial Asset Management GmbH) zusammen, dem hauseigenen Vermögensverwalter der Provinzial Versicherungsgruppe.

„Die ProAM verwaltet seit vielen Jahren große institutionelle Vermögen, unter anderem von Versicherungen und Pensionskassen. Dieses Know-how steht über die Vermögensverwaltungspolice nun auch Privatkunden zur Verfügung“, erklärt Schumann.

Neben professionellem Portfolio-Management bietet der Versicherungsmantel steuerliche Vorteile – insbesondere bei langfristiger Anlage und späterer Entnahme in der Rentenphase. Gewinne werden im Vertrag nicht jährlich versteuert, sondern können sich ungestört kapitalisieren. Das kann über die Jahre erhebliche Mehrerträge bringen.

Dr. Markus Natter, Fondsmanager und Verantwortlicher Retail Business bei der ProAM:

LOKAL VERANKERT – PROFESSIONELL BEGLEITET

Das Büro Geschermann & Schumann in Sendenhorst begleitet Kundinnen und Kunden seit Jahren beim systematischen Vermögensaufbau.

„Wir kennen unsere Menschen hier im Münsterland. Uns geht es nicht um kurzfristige Verkaufsgespräche, sondern um jahrzehntelange Begleitung – familiär, bodenständig und mit echter Verantwortung“, sagt Schumann.

SEIN FAZIT:

„Wer langfristig denkt, breit streut und sich professionell begleiten lässt, wird die Chancen der Kapitalmärkte nutzen. Und genau das ermöglichen wir – mit der Vermögensverwaltungspolice der Provinzial und der Expertise der ProAM.“

Für weitere Fragen:

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



„Unser Ziel ist es, Anlegern eine robuste, weltweit diversifizierte und wissenschaftlich fundierte Investmentlösung für die Altersvorsorge zu geben. Die ETF-Police verbindet professionelle Kapitalanlage mit langfristiger Stabilität – unabhängig von kurzfristigen Marktstimmungen. Der lange Anlagehorizont macht hier den entscheidenden Unterschied.“

Ihr Nachbarschafts-Helfer.

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

Geschermann & Schumann

Osttor 1, 48324 Sendenhorst, Tel. 02526 939990, geschermann-schumann@provinzial.de

PROVINZIAL

Schenkung gilt erst nach 10 Jahren – oder doch nicht?

Im Rahmen von den Schenkungen – insbesondere von Immobilien – gibt es drei verschiedene Zehnjahresfristen. Eine Schenkung gilt sofort und verbindlich. Aber auch beim Schenken gibt es viel zu bedenken!

Wer Vermögen zu Lebzeiten verschenkt, denkt häufig an steuerliche Vorteile. Doch tatsächlich bestimmen gleich drei verschiedene Zehnjahresfristen – im Steuerrecht, im Schenkungs- und Sozialrecht sowie im Pflichtteilsrecht – darüber, ob eine Schenkung am Ende wirklich den gewünschten Effekt hat. Für viele ein überraschender Befund, der zeigt: Vermögensübertragungen sind häufig weniger ein spontaner Akt der Großzügigkeit als vielmehr ein strategisches Instrument der Lebens- und Nachlassplanung.

Der Fristbeginn ist beim Schenken ein entscheidender Faktor. Viele haben zwar schon einmal etwas von den für Schenkungen relevanten Zehnjahresfristen gehört, verkennen jedoch deren Voraussetzungen oder gar ihre Wirkungen. Frühzeitige Planung und eine korrekte Beratung sind daher unverzichtbar.

PFLICHTTEILSRECHT:

DER LANGE SCHATTEN DES NACHLASSES

Im Pflichtteilsrecht gilt: Je früher Vermögen verschenkt wird, desto stärker sinkt das Risiko späterer Pflichtteilsergänzungsansprüche. Denn die Ersatzansprüche nicht bedachter Angehöriger „schmelzen“ pro Jahr um 10 Prozent ab und erledigen sich damit nach zehn Jahren vollständig. Allerdings beginnt die Frist erst zu laufen, wenn der Beschenkte wirtschaftlich tatsächlich die volle, zumindest aber die überwiegende Verfügungsmacht erhält. Vorbehalte wie ein Nießbrauch oder ein Wohnungsrecht können den Fristbeginn verhindern. Bei Schenkungen unter Ehegatten beginnt die Uhr sogar erst mit Auflösung der Ehe zu laufen. Die Folge: Viele Schenkungen mindern Pflichtteilsergänzungsansprüche deutlich später als gedacht – oder sogar gar nicht.

SCHENKUNGS- UND SOZIALRECHT:

WENN DAS GESCHENK ZURÜCKGEFORDERT WERDEN KANN

Komplex wird es auch mit Blick auf den möglichen Sozialhilfebedarf. Das Schenkungsrecht sieht vor, dass ein Schenker, der innerhalb von 10 Jahren seit der Schenkung bedürftig wird, das Geschenk zurückverlangen kann. Das Tückische: Nimmt der Schenker zwischenzeitlich Sozialleistungen für Pflege oder Lebensunterhalt in Anspruch, liegt die

Entscheidung über die Rückforderung nicht allein bei ihm. Vielmehr kann der Sozialleistungsträger das Rückforderungsrecht auf sich überleiten. Was heute aus guter Absicht übertragen wird, kann morgen also wieder zur Disposition stehen. Erst nach Ablauf dieser Zehnjahresfrist ist eine Rückforderung in der Regel ausgeschlossen.

Wenn eine Pflegebedürftigkeit absehbar ist, sollte man gut abwägen. Schließlich soll das hart erarbeitete Vermögen doch gerade etwas Spielraum im Alter geben. Auch sozialhilferechtlich kann es im Einzelfall auf Bedenken stoßen, Kosten der Pflege auf die Allgemeinheit abzuwälzen, das Vermögen aber auf die Kinder zu übertragen.

STEUERRECHT: FREIBETRÄGE, DIE SICH ERNEUERN – ABER ZEIT BRAUCHEN

Steuerlich eröffnet die Zehnjahresregel dagegen Gestaltungsspielräume. Die persönlichen Freibeträge bei der Erbschafts- und Schenkungssteuer stehen alle zehn Jahre erneut zur Verfügung. Frühzeitig mit Übertragungen zu beginnen und Vermögen in Etappen zu übertragen, kann daher zu mehrfach nutzbaren Freibeträgen führen. Dies ist der zentrale Grund, warum Schenkungen heute ein wichtiges Instrument der Steueroptimierung darstellen.

WARUM JETZT HANDELN?

Eine Schenkung kann steuerlich, sozialrechtlich und zivilrechtlich sinnvoll sein. Wer früh plant, steht besser da: weniger Steuerlast und mehr Schutz vor Rückforderungen und Pflichtteilsansprüchen. Aufgrund der unterschiedlichen rechtlichen Anforderungen führt aber nicht jede Schenkung automatisch zum gewünschten Erfolg.

Genau hier setzt die notarielle Beratung an. Sie hilft, die individuellen Ziele mit den rechtlichen Rahmenbedingungen in Einklang zu bringen – und Schenkungen so zu gestalten, dass die Motive des Schenkers unter Berücksichtigung der Belange des Beschenkten umgesetzt werden.



Andreas Rickert

Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Notar

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER MBB

Rechtsanwälte

HAMM

Dr. Paul Uebbert
» Rechtsanwalt
bis 31.12.2022

Anne-Kathrin Heckl
» Fachanwältin
für Familienrecht

Dr. Marlies Brinkmann
» Fachanwältin
für Medizin- und
Arbeitsrecht
bis 31.05.2025

Denise Koch
» Fachanwalt für
Bau- und
Architektenrecht

Andreas Rickert
» Fachanwalt für
Bau- und
Architektenrecht
» Notar

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

SENDEHORST

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

FEBRUAR

Gewinnspiel

Viel Glück!

FRAGE:

**Was muss Erna Wutschke
in dem Theaterstück
„Kaviar dräpp Curryworst“
innerhalb von 24
Stunden in ein Edellokal
verwandeln?**



SO GEHT'S:

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

LÖSUNG AN:

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

EINSENDESCHLUSS:

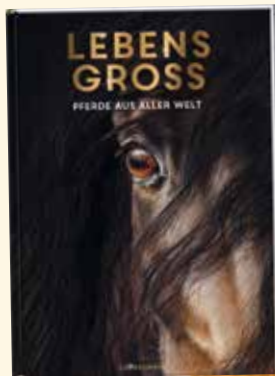
10.02.2026

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekanntgegeben.

FEBRUAR

Kinder-Gewinnspiel



LÖSE

**DAS RÄTSEL AUF DER GEWINNSPIELSEITE
UND GEWINNE DIESES BUCH UND EINEN
MALBLOCK MIT GLITZERSTEINCHEN
UND EIN PERLENSET.**



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 10.02.2026. 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

JANUAR

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt bei der Frau der Haarreif.

DIE GEWINNERIN IST:

Linda Kiffe (13 Jahre) aus Drensteinfurt.

Sie gewann das Buch „Cat People“ sowie eine Isolierflasche und eine Mini Snackbox Katzen vom Coppenrath Verlag.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Mit welcher Hilfe begibt sich Mariddja auf die Suche nach ihrem verlorenen Kind?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Mit Sires Hilfe begibt sich Mariddja auf die Suche nach ihrem verlorenen Kind.

DIE GEWINNERIN IST:

Eva Niewöhner aus Sendenhorst.

Sie gewann das Buch „Alle glücklich“ von Kira Mohn.

Gewinnspiel

GEWINNSPIEL-FRAGE:

Wie wird der Appell fortgesetzt? – Fahre nicht fort – kaufe vor ...?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Fahre nicht fort – kaufe vor Ort!

DER GEWINNER IST:

Frank Schilling aus Everswinkel.

Er gewann einen Sendenhorster Gutschein im Wert von 25 Euro.

Impressum

Das Mitmachmagazin für Menschen aus der Region.

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

Redaktion

stadtland magazin
Pfarrer-Brink-Str. 11
48324 Sendenhorst

Mobil: 0160 94421985

E-Mail: redaktion@stadtlandmagazin.de
www.stadtlandmagazin.de

Herausgeber

Firma Wuttke, Sendenhorst

Nächster Redaktionsschluss:
10. Februar 2026

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

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
Heesun Yi

Kooperation mit dem
Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG



Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe:
Wolfram Opperbeck, Peter Sacher, Hermann Aschwer,
Adolf Fiege (Kolping-Spielschar Everswinkel)

Auflage

5.000 Stück

Verteilungsgebiet

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

diverse Fotos/Icons von

unsplash.com, freepik.com, canva.com
gedruckt von

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT



**GUTER GASTARIF.
GUTES GEFÜHL.**

**GAS | SO GUT
MACHT'S MÖGLICH.**



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



Jetzt zu unserem
günstigsten Gasprodukt
wechseln.

www.so.de/gasprodukte



STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND