

August 2026 | Ausgabe 143

stadtland[®]

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



Einfach mal auftauchen
und die Sonne genießen.

Zum Mitmachen. Kostenlos mitnehmen!



MONAT AUGUST

Sommerzeit ist Auszeit

„Einfach mal
auftauchen und
die Sonne
genießen.“

(Verfasser unbekannt)

Der August. Die Tage sind lang, die Abende warm und überall hört man Kinderlachen. Sommerferien! Endlich Zeit für Eis am See, barfuß durch den Garten und kleine Abenteuer, für die man keinen Urlaub buchen muss.

Genau solche Momente wollen wir Ihnen mit dieser Ausgabe schenken. Packen Sie die Kinder ein und entdecken Sie etwas direkt vor der Haustür.

Für einen rasanten Familienspaß sorgt nämlich die Sommerrodelbahn in Ibbenbüren. Sie feiert ihren 100. Geburtstag! Seit einem Jahrhundert jagt hier Jung und Alt den Berg hinunter. Was 1926 mit einer mutigen Idee begann, ist heute ein Ausflugsziel mit Kultstatus. Perfekt für einen Ferientag mit Kindern.

Einen Grund zum Feiern hat auch der Verein Bewegungsrunde e.V. aus Sendenhorst, er feiert sein

30-jähriges Bestehen. Seit 30 Jahren steht der Verein für Bewegung, Begegnung und persönliche Entwicklung. Ein lebendiger Verein mit vielfältigen Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wir gratulieren von Herzen zu 30 Jahren Herzensarbeit.

Einen schönen Ausflugstipp sollten Sie sich direkt in Ihren Kalender vermerken. Im September ist es wieder soweit! Der Handwerker- und Bauernmarkt in Albersloh lädt am 6. September zum 14. Mal ins Dorf ein. Freuen Sie sich auf einen besonderen Tag, an dem sich Tradition, Handwerk und regionale Vielfalt auf einzigartige Weise verbinden.

Auch Merisa Rohoff wird ihre Türen an dem Tag öffnen. Sie hat die Buchhandlung Seite an Seite in Albersloh am 01.04.2026 übernommen. Auf Seite 13 stellen wir die neue Inhaberin vor

und verraten, welche Geschichten jetzt bei Seite an Seite auf Sie warten.

Für den Gaumen gibt es in dieser Ausgabe ein proteinreiches Dinkel-Lupinenbrot. Das Rezept kommt diesmal von der Ernährungstherapeutin Kathrin Hegemann-Terberl, die sich auf der Seite 11 in Zusammenarbeit mit dem Fitnessstudio MyGym Prime vorstellt.

Wer sich dann noch sportlich für einen guten Zweck betätigen möchte, der sollte sich den Termin von der Seite 18 notieren. Ende August findet zum 15. Mal der Münsterland-Sternlauf des Vereines Läuferherz e. V. statt. Gelaufen wird zugunsten der Kinderkrebshilfe e. V.

Ich wünsche Ihnen einen August voller Sonnenmomente, Leichtigkeit und Zeit für das, was wirklich zählt. Machen Sie es sich schön!

Kompakte Markise.
Große Wirkung.

Jetzt
**Cashback
400€**
sichern



Die Beste unter der Sonne. Made in Germany.
Designmarkise markilux 990. Premiumqualität zum Aktionspreis.

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

Moment mal bitte

Loslassen bringt Freude

Wir müssen nicht immer etwas leisten – Gedanken von Wolfram Opperbeck



Ja, der Spätsommer wird oft auch „Zeit der Freude und Muße“ genannt. Und diese ruhige Zeit brauchen wir auch, um in die eigene Seele hineinzuhorchen. Denn so kommen wir dann auch mit der Freude in Berührung, die in uns ist und uns immer mehr durchdringen möchte. Und davon ist nicht nur Pater Anselm Grün überzeugt. Und um diese Spur zu entdecken, brauche ich dann auch Zeit und Stille.

Dann kann es auch gelingen, mal darüber nachzudenken, dass der Mensch zum Glück und nicht zum Schaden geboren ist. Und so sollten wir schon am Morgen damit beginnen, den begonnenen Tag positiv zu sehen, ihn als Geschenk von Gott wahrzunehmen. Ich weiß, das wird vielen nicht leicht fallen, aber ich bin überzeugt, es lohnt sich auf jeden Fall, sein Leben so mitzugestalten.

Aber es kommt doch sicher nicht selten auch die Frage auf: Wozu sind wir eigentlich auf der Welt? Die Antwort darauf ist ganz einfach: Unsere Aufgabe ist es, in unserem Leben diese Welt mit unserer Person ein wenig heller und wärmer und menschlicher zu machen. Und wir sollten immer auch daran denken: Der Mensch ist zum Glück geboren. Wenn wir die Natur mit wachen Sinnen wahrnehmen, erkennen wir unser Wesen, das von innen her diesem Glück entgegenstrebt.

Und wir sollten oft genug daran denken: Das eigentliche Ziel meines Lebens besteht nicht darin, möglichst viel zu leisten, sondern darin, meine ganz persönliche Lebensspur in diese Welt einzugraben. Und um diese Spur zu entdecken, brauche ich Zeit und Stille.

Über solche Gedanken von Anselm Grün lohnt es sich, öfter mal nachzudenken, oder? Wichtig für unser Leben sind aber auch die Gedanken: Wir sind einmalig. Es geht nicht darum, besser oder stärker oder intelligenter zu sein oder besser auszusehen als die anderen. Es geht vielmehr darum, in Einklang mit uns selbst zu kommen.

Und wichtig für unser Leben ist auch: Für Beziehungen sollte man sich Zeit nehmen. Denn eine wirkliche Beziehung wächst nur, wenn man Zeit für sie hat. Und das gilt für eine Liebesbeziehung genauso wie etwa im Verhältnis zu alten Menschen oder in Freundschaften.

Ganz wichtig ist bei allem, sich Zeit für sich selbst zu gönnen und sich zu erlauben, so zu sein, wie wir sind. Und das bedeutet auch, gut mit sich selbst umzugehen und sich etwas Gutes zu tun. Dabei ist es dann auch notwendig, aus dem Erwartungsdruck der Menschen auszusteigen. Ganz gleich, was die anderen von uns wollen: Wir dürfen uns erlauben, unser eigenes Leben zu leben, ohne Rücksicht auf das, was nützlich ist oder was Geld bringt.

Ja, auch öfter mal Abstand zur Arbeit zu finden, tut gut. Denn solange wir innerlich aufgewühlt sind, können wir die Energie nicht wahrnehmen, die in uns strömt.

**Es braucht die Ruhe, um die Kraft zu entdecken, die in uns liegt.
Wichtig fürs Leben ist es auch, sich immer wieder die Stille zu gönnen und sie als Heilmittel für die Seele zu erfahren. Und auch der Freude sollten wir in unserem Leben einen wichtigen Platz geben.**

Sie kann ganz einfach sein: die Sonne wahrzunehmen, die den Tag erhellte und die frische Morgenluft spüren. Ja, es gibt auch tausend Kleinigkeiten, die Leib und Seele erfreuen.

Und auch nie vergessen: gelassen sein, um so auch einen tiefen inneren Frieden zu spüren. Denn das befreit von dem Zwang, alles nach seinen Vorstellungen ändern zu müssen.

Jeder Tag ist ein Geschenk. Und das können wir nur genießen, wenn wir auch bereit sind loszulassen und uns auf das Neue einzulassen, das vor uns steht und das uns die Möglichkeit gibt, die Zukunft mitzugestalten.



Unsere Veranstaltungen 2026

Frühstücksbuffet

So. 20.09.2026

So. 11.10.2026

So. 08.11.2026

So. 22.11.2026

Sonntagsbraten

unser klassisches Sonntagsessen
mit Suppe und Dessert

So. 27.09.2026

So. 25.10.2026

Tafelschmitz
Catering & Eventmanagement

www.brennerei-buetfering.com
Tel: 02585 8959650
Raiffeisenstraße 2, 48231 Hoetmar



Ein Jahrhundert voller Vergnügen

Sommerrodelbahn feiert 100. Geburtstag

In dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen mal einen ganz besonderen Tipp für einen Tag voller Spaß und Freude. Ein Ausflug, der Generationen verbindet. Die Sommerrodelbahn in Ibbenbüren feiert in diesem Jahr ihr **100-jähriges** Bestehen und blickt auf eine außergewöhnliche Erfolgsgeschichte zurück.

Was 1926 mit einer mutigen Idee des Bergmannes Hermann Derhake begann, ist heute eine echte Institution im Teutoburger Wald und gilt als **ältester Freizeitpark Deutschlands**. Jahr für Jahr zieht die Anlage rund 100.000 Besucher an. Herzstück ist bis heute die rund 100 Meter lange, schienengeführte Sommerrodelbahn. Die historische Attraktion begeistert kleine und große Rodelfans gleichermaßen und beweist eindrucksvoll, dass es nicht immer spektakuläre Hightech-Fahrgeschäfte braucht, um Menschen zu begeistern. Während viele Freizeitparks auf immer größere und schnellere Attraktionen setzen, bleibt die Sommerrodelbahn ihrem ganz eigenen Konzept treu. Mit viel Liebe zum Detail, nostalgischem Charme und eingebettet in die Natur des Teutoburger Waldes wird der Familienbetrieb inzwischen in vierter Generation geführt. Das Ziel ist klar: Bewährtes erhalten und Familien mit jüngeren Kindern ein entspanntes Ausflugserlebnis bieten. Neben der traditionsreichen Rodelbahn locken zahlreiche weitere Attraktionen. Im idyllischen Märchenwald



1950



1951



1956



1951- Umlegung der Bahn



Freizeitpark Sommerrodelbahn

FOTOS: FREIZEITPARK SOMMERRODELBAHN L. DERHAKE E.K.

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



erodelbahn_1926



1966



begegnen Besucher zwölf Märchen der Brüder Grimm, der Vogelhochzeit, Wasserspielen und liebevoll gestalteten Zwergenwelten. Auf rund 1.500 Quadratmetern Spielfläche können sich Kinder

austoben, während der Oldtimer-Express und die Themenfahrt „Reise um die Welt“ zu einer Entdeckungstour vom alten Ägypten bis nach China einladen. Wer zwischendurch eine Pause einlegen

möchte, findet am Fuße der Rodelbahn den Imbiss mit einer großen Auswahl an herzhaften und süßen Leckereien. Von knackigen Würstchen über knusprige Pommes und frische Salate bis hin zu Kaffee, Kuchen, Eis und weiteren süßen Snacks ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Besonders familienfreundlich zeigt sich der Freizeitpark auch bei der Verpflegung. Als eine der wenigen Freizeitanlagen in Deutschland dürfen Besucher ihre eigenen Speisen und Getränke mitbringen. Ob auf den zahlreichen Rastplätzen im Park, mitten im Märchenwald oder an den Abenteuerspielplätzen, überall laden gemütliche Sitzgelegenheiten zu einem Picknick in entspannter Atmosphäre ein. Zum Jubiläumsjahr hat die Betreiberfamilie zahlreiche Neuerungen vorbereitet. Bereits zum Saisonstart im April eröffnete eine neue Kartbahn unter dem Motto „Kleine Räder, große Abenteuer“. Der Oldtimer-Express erhielt eine imposante neue Brücke und pünktlich zum offiziellen Geburtstag erstrahlt die historische Sommerrodelbahn altbewährt in neuem Glanz. Auch abseits der Fahrgeschäfte gibt es einiges zu entdecken. Exklusive Jubiläumsartikel wie Lebkuchenherzen, Stoffbeutel und nostalgische Postkarten erinnern an das besondere Jahr. Erstmals gehört außerdem das neue Maskottchen „Zwerggerich“ zur Parkfamilie und begleitet die Besucher, auch als kuschelige Plüschfigur für zu Hause. Eine weitere Überraschung wartet seit Anfang des Sommers am Eingang, wo der beliebte Goldesel die Gäste mit einer neuen Idee empfängt.

Mit großer Dankbarkeit blickt die Familie Derhake auf ein Jahrhundert voller Erinnerungen zurück. Gleichzeitig lädt sie dazu ein, den traditionsreichen Freizeitpark neu zu entdecken oder gemeinsam mit Kindern und Enkeln die schönsten Erinnerungen an frühere Besuche wieder aufleben zu lassen. Ob rasante Rodelpartien, märchenhafte Spaziergänge oder ein gemütliches Picknick im Grünen, **die Sommerrodelbahn bleibt auch nach 100 Jahren ein Ausflugsziel, das Generationen verbindet.**

FOTOS: FREIZEITPARK SOMMERRODELBAHN L. DERHAKE E.K.

SALE

Mode  Kommode

• T-Shirts • Tops • Blusen • Kleider •
• Hosen • Wäsche • Dessous •

Nordstr. 6 – 8 • 48324 Sendenhorst • Tel. 0 25 26/938208

Handwerker- und Bauernmarkt lockt zahlreiche Besucher nach Albersloh

Wenn sich der historische Ortskern rund um die St.-Ludgerus-Kirche und die Wiemhove in eine bunte Marktlandschaft verwandelt, ist es wieder so weit: **Der Handwerker- und Bauernmarkt lädt am Sonntag, 6. September, ab 11 Uhr bereits zum 14. Mal nach Albersloh ein.** Freuen Sie sich auf einen besonderen Tag, an dem sich Tradition, Handwerk und regionale Vielfalt auf einzigartige Weise verbinden und das Dorf zu einem lebendigen Treffpunkt für Jung und Alt wird.



↑ Foto Christiane Husmann

Ab 11 Uhr öffnen sich die Tore zu einem abwechslungsreichen Marktgeschehen. Zwischen liebevoll gestalteten Ständen erwarten Sie echtes Handwerk zum Anfassen, regionale Spezialitäten und kulinarische Köstlichkeiten. Mehr als 70 Aussteller, regionale Gastronomiebetriebe, Vereine und Initiativen laden zum Entdecken, Erleben und Genießen ein.

Traditionelles Handwerk steht dabei im Mittelpunkt. Handwerker präsentieren ihr Können direkt vor Ort – vom Schmied über den Imker bis zum Seildreher. Die Landfrauen und Waschfrauen geben Einblicke in das frühere Dorfleben, während Schafe, Geflügel und historische Oldtimer-Trecker das ländliche Flair des Marktes erlebbar machen. Ein weiteres Highlight ist die große Tombola. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen der beiden Hauptpreise: eine Ballonfahrt über das Münsterland. Darüber hinaus warten zahlreiche

weitere attraktive Gewinne, die bei den Albersloher Kaufleuten eingelöst werden können.

Für die musikalische Unterhaltung sorgt die Bounce Brass Band aus den Niederlanden. Mit ihren mitreißenden Rhythmen begleitet sie die Besucherinnen und Besucher durch den Markttag. Familien dürfen sich auf ein Kinderkarussell, ein Erzählzelt, zahlreiche Mitmachaktionen und ein abwechslungsreiches Programm für die jüngsten Besucher freuen. Auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz: Regionale Vereine und Gastronomiebetriebe verwöhnen Sie mit herzhaften und süßen Spezialitäten.



↑ Foto Christiane Husmann



↑ Foto Christiane Husmann



**Autohaus Breul
GmbH + Co. KG**

Ihr freundliches Autohaus
am Rande der Großstadt

VERKAUF • SERVICE • KAROSSERIE • LACKIERUNG

- Ford Neu- und Gebrauchtwagen
- Garantie- und Kulanzabwicklung
- Inspektion und Wartungsarbeiten
- Karosserie- und Lackfachbetrieb

Karosserie • Fachbetrieb



Reparatur aller Fabrikate

Lackierung

Autohaus Breul GmbH + Co. KG
Münsterstraße 8 • 48324 Albersloh

Tel. 0 25 35 / 205
www.ford-breul-sendenhorst.de



↑ Foto Christiane Husmann

Ein kultureller Höhepunkt ist die Ausstellung in der St.-Ludgerus-Kirche, die vom 6. bis 20. September Bilder, Fotografien, Grafiken und Skulpturen von Künstlerinnen und Künstlern aus Albersloh und der näheren Umgebung zeigt. Als besonderes Highlight werden die Werke auch im Dorfkern sowie in den Geschäften und Restaurants präsentiert und machen den gesamten Ort zu einem besonderen Kunsterlebnis.

Die Organisatoren vom Heimatverein freuen sich darauf, Sie ab 11 Uhr in Albersloh begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen einen abwechslungsreichen Tag zu erleben.



↑ Foto Christiane Husmann



↑ Foto Christiane Husmann

ANETTE
KREYSERN
RAUMGESTALTUNG

GARDINEN- UND POLSTERWERKSTATT

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

ANZEIGE

Albersloh^{er} Handwerker & Bauernmarkt 6. Sept. 2026



Merken Sie sich den Termin
schon heute vor – wir freuen uns
auf Ihren Besuch beim
14. Handwerker- und Bauernmarkt
in Albersloh.

Besuchen Sie uns
auch auf dem
Handwerker- und
Bauernmarkt!



Rindfleisch

Nächster Verkauf:

08.08.2026

DIREKT & REGIONAL

www.hof-jeiler.de

Bestellungen ab sofort online und telefonisch möglich.

Whatsapp ☎ 0175 46 05 402
Ahrenhorst 1 | 48324 Sendenhorst



ANZEIGE

30 Jahre Beweggründe e.V.

Bewegung, die bewegt

Seit 30 Jahren steht der Verein Beweggründe e.V. aus Sendenhorst für Bewegung, Begegnung und persönliche Entwicklung. Was 1996 mit einer kleinen Gruppe engagierter Menschen begann, ist heute ein lebendiger Verein mit vielfältigen Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Im Mittelpunkt steht dabei immer der Mensch – mit seinen Stärken, Möglichkeiten und seiner ganz eigenen Art, sich zu bewegen und zu lernen.

WIE ALLES BEGANN

Die Idee hinter Beweggründe war von Anfang an klar: Bewegung kann mehr sein als Sport. Sie kann Menschen stärken, Selbstvertrauen aufbauen und Begegnungen ermöglichen. Mit diesem Gedanken gründeten engagierte Fachkräfte und Unterstützende den Verein. Anfangs waren es nur wenige Mitglieder und kleine Gruppenangebote. Doch schnell zeigte sich, wie groß der Bedarf an psychomotorischer Förderung in der Region ist.

Über die Jahre entstanden immer mehr Angebote – für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen, für Menschen mit besonderen Förderbedarfen, für Familien und für alle, die Bewegung als Weg zur persönlichen Entwicklung erleben möchten. Heute ist der Verein fest in der Region verankert und arbeitet mit vielen Einrichtungen, Familien und Fachkräften zusammen.



PSYCHOMOTORIK – LERNEN MIT KOPF, HERZ UND BEWEGUNG

Psychomotorik verbindet Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Gefühle miteinander. Kinder – und auch Erwachsene – lernen über Bewegung nicht nur ihren Körper besser kennen, sondern auch ihre Fähigkeiten und Grenzen. Sie sammeln Erfolgserlebnisse, stärken ihr Selbstbewusstsein und entwickeln soziale Kompetenzen.

In psychomotorischen Angeboten geht es deshalb nicht um Leistung oder Wettbewerb, sondern um Erfahrung, Freude an Bewegung und individuelle Entwicklung. Mit Spiel, Bewegung und kreativen Materialien entstehen Räume, in denen sich Menschen ausprobieren, entdecken und wachsen können.



↑ Vorstand Beweggründe e.V.

M.V. TROCKENBAU
GmbH & Co. KG

Qualität im Innenausbau –
zuverlässig, termingerecht und fachgerecht.



✓ Akustikbau



✓ Altbausanierung



✓ Wärmedämmung



✓ Brandschutzverkleidungen

AKUSTIKBAU

ALTBAUSANIERUNG

WÄRMEDÄMMUNG

BRANDSCHUTZVERKLEIDUNGEN

Zum 30-jährigen
Bestehen des
Vereins Beweggründe
gratulieren wir von
ganzem Herzen.



Eichendorffstr. 10
48324 Sendenhorst



Tel.: 0172 9754152



E-Mail: m.v.trockenbau
@t-online.de



↑ Team Beweggründe



30 JAHRE – EIN GRUND ZUM FEIERN

Ein Jubiläum wie dieses ist ein besonderer Anlass, um zurückzublicken – und nach vorne zu schauen.

Ein besonderer Höhepunkt des Jubiläumsjahres wird ein großes Familienfest sein. Mitglieder, Familien, Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter sind eingeladen miteinander ins Gespräch zu kommen und Bewegung gemeinsam zu erleben, aber auch alle Interessierten sind herzlich eingeladen, den Verein kennenzulernen.

 **12. September 2026**

 **14 bis 17 Uhr**

 **Pfadfindergelände „Geisterholz“**

 Ein buntes Programm mit unterschiedlichen Stationen wie Stockkampf, Kreativstation, in Bäume klettern mit den Wipfelstürmern und vieles mehr lädt Kinder und ihre Familien zum Mitmachen, Ausprobieren und Begegnen ein – ganz im Sinne der psychomotorischen Idee: **Bewegung verbindet Menschen.**



Familienfest

30 Jahre Beweggründe



12.09.2026
14-17 Uhr
Pfadfindergelände Geisterholz
Sendenhorst
 Kaffee und Kuchen auf Spendenbasis
 Parkmöglichkeiten auf dem Garrath







AUTOHAUS LACKMANN

IMMER EIN TREFFER

02526 2147 | sendenhorst@autohaus-lackmann.de
www.autohaus-lackmann.de

Follow us!

Wir
gratulieren
dem Verein
Beweggründe
zum
Jubiläum!




Die Kombination aus Dinkel und Lupinen liefert hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Ideal für Muskeln, Immunsystem und Zellschutz. Dank Eiweiß, Ballaststoffen und gesunden Kohlenhydraten hält das Brot lange satt und beugt Heißhunger vor.

Ein Brot, was nicht nur schmeckt, sondern deinem Körper richtig guttut.

Proteinreiches Dinkel - Lupinenbrot



Zutaten:

- 300 g frisch gemahlenes Dinkelvollkornmehl
- 100 g Lupinenmehl
- 250 g Skyr
- 150 ml Wasser (bei Bedarf esslöffelweise etwas mehr)
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Leinsamen



Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- Alle trocknen Zutaten vermischen.
- Skyr, Wasser und Apfelessig zugeben und verrühren.
- Der Teig sollte zäh vom Löffel reifen. Falls nötig, etwas Wasser ergänzen.
- Zu einem Laib formen oder in eine Kastenform geben. Nach Wunsch leicht mit Mehl bestäuben.
- 55-60 Minuten backen.
- Vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.



Kleiner Tipp:

Das Brot schmeckt hervorragend mit Skyr, körnigem Frischkäse oder Hüttenkäse sowie Gurke, Tomate und Kresse.



Viel Spaß beim Backen wünscht Ihnen

Kathrin Hegemann-Terberl
Ernährungstherapeutin



Gesunde Ernährung mit Freude erleben

8-Wochen-Kurs im MyGym Prime

Hansefit und Wellpass
auch bei uns!
Inclusive EGYM,
Sauna, Kurse,
Mineralgetränke,
Trainingspläne,
Ernährungsberatung,
Körperanalyse und
24/7-Training

Ernährung muss nicht kompliziert sein – sie soll schmecken, alltagstauglich sein und langfristig guttun. Genau dieses Ziel verfolgt Ernährungstherapeutin Kathrin Hegemann-Terberl mit ihrem 8-wöchigen Ernährungskurs im MyGym Prime.



↑ Ernährungstherapeutin
Kathrin Hegemann-Terberl

Kathrin Hegemann-Terberl arbeitet als Ernährungstherapeutin in einer rheumatologischen Fachklinik in Sendenhorst und führt zusätzlich ihre eigene Praxis für Ernährungstherapie. Sie ist DDG-zertifiziert und auf die Ernährungstherapie bei Typ-2-Diabetes spezialisiert. Darüber hinaus liegen ihre Schwerpunkte in den Bereichen antientzündliche Ernährung, rheumatische Erkrankungen, Osteoporose, Darmgesundheit sowie metabolisches Syndrom. Dank ihrer E-Zert-Zulassung können ernährungstherapeutische Beratungen mit den gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet bzw. bezuschusst werden – je nach medizinischer Voraussetzung und Krankenkasse.

Am Dienstag, den 8. September, um 20:00 Uhr startet der nächste 8-wöchige Ernährungskurs im MyGym Prime. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten – unabhängig davon, ob bereits eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio besteht oder nicht. Die Teilnehmenden erhalten jede Woche praxisnahe Informationen rund um eine gesunde



Ernährung, alltagstaugliche Tipps sowie abwechslungsreiche Rezepte zum Mitnehmen. Wer möchte, kann zusätzlich eine Ernährungs-App nutzen. So ist eine individuelle Begleitung auch zwischen den Kursterminen möglich.

Ein weiterer Bestandteil des Programms ist eine ausführliche Körperanalyse zu Beginn und am Ende des Kurses. Dadurch können Veränderungen beispielsweise bei Körperfett, Muskelmasse und weiteren Messwerten sichtbar gemacht werden.

Ein besonderer Vorteil: Während der gesamten acht Wochen können die Teilnehmenden das Angebot des MyGym Prime mitnutzen – einschließlich der Trainingsgeräte, Kurse und des Saunabereichs.

Der Kurs wird – je nach Krankenkasse – bezuschusst. Die Höhe der Erstattung richtet sich nach der jeweiligen Krankenkasse.

Wer seine Ernährung nachhaltig verändern, Gewicht reduzieren oder einfach gesünder leben möchte, erhält in diesem Kurs eine fachlich fundierte und gleichzeitig alltagstaugliche Begleitung.



KURSSTART

Dienstag, 8. September, 20:00 Uhr

ORT

MyGym Prime

Anmeldungen sind direkt über das MyGym Prime oder über die Praxis für Ernährungstherapie Kathrin Hegemann-Terberl möglich.

SOMMER ANGEBOT

14 Tage gratis |
danach 1 Monat
für 22,50€

MY
GYM

Mach dich fit für den Sommer!

24/7

Anschließend 44,90€
• monatlich kündbar

• Startgebühr 24,90€
anstatt 49,90€

Für jeden der uns noch nicht kennt!


Kinderflohmarkt der CDU


Paradies für Schnäppchenjäger

Wenn die Sommerferien langsam zu Ende gehen, gehört er in Sendenhorst längst zur Tradition. Am letzten Samstag der Ferien, dem 29. August, lädt die CDU-Ortsunion wieder zum beliebten Kinderflohmarkt auf die Teigelkampwiese ein.



Von 8 bis 16 Uhr dreht sich auf der Teigelkampwiese alles um das Motto „Von Kindern – für Kinder“. Seit fast 50 Jahren bietet der Flohmarkt jungen Verkäuferinnen und Verkäufern die Möglichkeit, ihre nicht mehr benötigten Schätze an neue Besitzer weiterzugeben. Wer früh kommt, sichert sich seinen Wunschplatz, eine Standgebühr wird nicht erhoben.

Angeboten werden dürfen ausschließlich gebrauchte Gegenstände aus dem Familienalltag, darunter Kinderbücher, Spielzeug, Fahrräder, Kindersitze, Kinderwagen oder Outdoor-Spielgeräte. Gewerbliche Händler sind ebenso ausgeschlossen wie der Verkauf von Gegenständen, die nichts mit dem Familienbereich zu tun haben, etwa Autoreifen, Werkzeug oder Baumaterial. Für die Organisatoren steht dabei nicht die Parteipolitik im Vordergrund. Vielmehr möchten sie Familien aus Sendenhorst und der Umgebung eine attraktive Gelegenheit zum Kaufen, Verkaufen und Beegnen bieten.



„Den Kindern macht es Spaß, ihre gebrauchten Sachen zu verkaufen. Gleichzeitig lernen sie, zu handeln, Verantwortung für ihre Dinge zu übernehmen und erleben, dass gebrauchte Gegenstände noch einen Wert haben. Das fördert einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen.“

Auch für Besucher lohnt sich ein Bummel über den Flohmarkt. Zwischen Spielzeug, Büchern und Fahrzeugen warten zahlreiche Schnäppchen darauf, entdeckt zu werden. Beim Stöbern kommen Käufer und Verkäufer schnell ins Gespräch, denn die jungen Händler erzählen gern von ihren Spielsachen und den Erlebnissen, die sie damit verbunden haben. Damit auch das Spielen nicht zu kurz kommt, steht für die Kinder erneut eine Hüpfburg bereit.



CDU
Ortsunion Sendenhorst

Wir wünschen viel Spaß auf dem Kinderflohmarkt

Hobby wird zum Traumberuf

Merisa Rohoff erfüllt sich ihren Lebenstraum in Albersloh

Wer die Buchhandlung „Seite an Seite“ im Herzen von Albersloh betritt, spürt sofort. Hier geht es nicht nur um Bücher, hier geht es um Leidenschaft. Seit dem 1. April 2026 führt Merisa Rohoff die Buchhandlung in Albersloh weiter und hat damit ihren großen Traum verwirklicht.

Für die 47-jährige Quereinsteigerin war die Liebe zur Literatur der entscheidende Antrieb, ihr Hobby zum Beruf zu machen. Gemeinsam mit ihrem Ehemann lebt Merisa Rohoff im Münsteraner Stadtteil Gremmendorf, unweit des Wersdorfes Albersloh. Bücher begleiten sie bereits seit ihrer Kindheit. Ob Roman, Krimi, Fantasy oder Sachbuch, sie bewegt sich mit Begeisterung durch die unterschiedlichsten Genres. Diese Leidenschaft möchte sie nun mit ihren Kunden teilen.

”

Ich freue mich auf viele
interessante Begegnungen und
schöne Momente
in meiner Buchhandlung.

“



Die gemütliche Atmosphäre mit zahlreichen Sitzgelegenheiten lädt zum Stöbern, Verweilen und Entdecken ein. Wer ein bestimmtes Buch sucht, wird meist fündig und falls ein Titel einmal nicht vorrätig sein sollte, kann er kurzfristig bestellt werden.

Neben der umweltschonendsten Variante, Buchwünsche zur Abholung in den Laden zu bestellen, können Kunden ihre Werke auf der Homepage auch versandkostenfrei nach Hause bestellen, wenn die Zeit knapp ist, um es persönlich in den Laden zu schaffen. Dies kommt ebenfalls dem

Bücherstübchen zugute und sichert somit den Standort in Albersloh. Denn die genialokal Seite www.seite-an-seite.online ist der Onlineshop und kein externer Händler.

Auch Schulmaterialien und Schulbuchbestellungen gehören zum Serviceangebot. Merisa Rohoff möchte ihre Buchhandlung zu einem lebendigen



Treffpunkt für Literaturfreunde machen. Regelmäßig finden Lesungen mit bekannten Autorinnen statt. Den Auftakt im Herbst bildet am 11. September die Lesung mit Claudia Schirdewahn, die unter ihrem Pseudonym Clara Sanders aus ihrem neuen Roman „Pumpkin Spice & Lonely Hearts“ liest. Tickets kosten inklusive Snacks und Getränken 15 Euro und sind über die Homepage erhältlich. Am 1. Oktober folgt eine besondere Event-Lesung in der Gnadenkirche Albersloh. Franziska Jebens präsentiert ihren Roman „Über der Brandung“. Auch hierfür beträgt der Eintritt 15 Euro. Ab September gibt es außerdem den „Langen Bücherfreitag“. An jedem ersten Freitag im Monat bleibt die Buchhandlung bis 21 Uhr geöffnet und lädt

zu einem entspannten Abend zwischen Bücherregalen ein. Ein echtes Highlight ist das außergewöhnliche Angebot „Einschließen und genießen“. Nach Ladenschluss können Gruppen die Buchhandlung ganz für sich allein buchen. Dann gehört das gemütliche Bücherstübchen für einige Stunden den Gästen, die ungestört schmökern, stöbern und die besondere Atmosphäre genießen können, ein Erlebnis, das es nicht alle Tage gibt. Mit ihrer Herzlichkeit, ihrer Begeisterung für Literatur und vielen neuen Ideen zeigt Merisa Rohoff eindrucksvoll, wie aus einer lebenslangen Leidenschaft ein erfüllender Beruf werden kann. Die Buchhandlung „Seite an Seite“ bleibt damit ein Ort der Begegnung und ein Zuhause für alle, die Bücher lieben.



HANDWERKER- UND BAUERNMARKT

Besuchen Sie uns auch zum verkaufsoffenen Sonntag, 06. September von 11- 17 Uhr zum Handwerker- und Bauernmarkt!

TIPP: Speichere die Telefonnummer als Kontakt und in WhatsApp. Der WhatsApp Account enthält alle wichtigen und aktuellen Infos zu Öffnungszeiten, Buchtipps und Updates aus unserem Bücherstübchen.

SCAN
mich



Seite AN Seite

DAS BÜCHERSTÜBCHEN IN ALBERSLOH

📍 Bahnhofstraße 9
48324 Sendenhorst-Albersloh
📞 Tel.: 02535 9318607
(auch WhatsApp Nummer!)

🌐 www.seite-an-seite.online
📱 @seite.an.seite.albersloh

Sommeröffnungszeiten

(bis 31.08.2026):

Di: 14-18 Uhr

Mi: 9-16 Uhr

Do: 14-18 Uhr

Fr: 14-18 Uhr

Sa: 9-13 Uhr

Weitere Öffnungszeiten ab September finden Sie auf diesen Kanälen: 🌐 📞 📱 📺



Verlosung

Jeden Monat ein Buch von der Buchhandlung Buchfink in Wolbeck

VIELLEICHT IM SOMMER

Zwei Außenseiter, eine unwahrscheinliche Freundschaft und sieben Sommertage, die alles verändern

In seinem ergreifenden Debüt nimmt uns der junge Autor Lukas Mi-Sa Nguyen Egger mit auf einen unvergesslichen Roadtrip an die Nordsee. Sommer 2007: Der 15-jährige Kian, aufgewachsen bei seinem kleinkriminellen Vater, landet nach einem schweren Schicksalsschlag im Heim. Er weiß sofort, dass er dort nicht bleiben kann. Bei einem nächtlichen Fluchtversuch trifft er Marco, der ganz andere Gründe hat abzuhausen. Nach einsamen und harten Jahren im Waisenhaus hat er erfahren, dass er eine Halbschwester an der Nordsee hat. Als es den beiden ungleichen Jungen gemeinsam gelingt auszubringen, beginnt eine abenteuerliche Reise Richtung Meer. Sie berauschen sich an der neuen Freiheit. Vor allem entdecken sie zum ersten Mal, was es bedeutet, eine Familie zu haben und füreinander da zu sein.

Jung, authentisch, mitreißend

Der Autor: Lukas Mi-Sa Nguyen Egger

Lukas Mi-Sa Nguyen Egger, geboren 2000 in Pforzheim, wuchs als jüngster Sohn eines vietna-

mesischen Vaters und einer deutschen Mutter auf und erlebte früh, was es bedeuten kann, kulturell und ökonomisch am Rand der Gesellschaft zu stehen. Seine Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen aus prekären Verhältnissen sowie seine Masterarbeit über Armut in Deutschland weckten in ihm den Wunsch, denen eine Stimme zu geben, die keine haben. So entstand dieses herausragende Romandebüt. Lukas Mi-Sa Nguyen Egger lebt und arbeitet in Karlsruhe.



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
diesem Monat*

**„VIELLEICHT
IM SOMMER“**

Autor: Lukas Mi-Sa Nguyen Egger
Verlag: Piper Verlag



**GEWINNSPIEL-
FRAGE:**

***Was entdecken
Kian und Marco
zum ersten Mal?***

Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum **10.08.2026** eine E-Mail an gewinnspiel@stadtlandmagazin.de oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer an die Redaktionsadresse (siehe im Impressum).



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 / 30277 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 EINE
EDELSTAHLFLASCHE
UND EINE KLEINE
BUTTERBROTDOSE.

Buchgewinn in DIESEM MONAT

„Wichtelpost zum Schulanfang“

Altersempfehlung: ab 5 Jahren
Autorin: Annette Langen
Illustratorin: Anne Grobe



Ergänzend dazu sponsert
der Coppenrath Verlag
eine Edelstahlflasche und
eine kleine Butterbrotdose
von Happy Face aus der
Serie Kleine Freunde.



WICHELPOST ZUM SCHULANFANG

Willo von und zu Wichtel zieht mit seiner Freundin Lotte, der Motte, in eine Grundschulklasse ein, um Erstklässlern den Schulanfang zu erleichtern. Die beiden entdecken gemeinsam die Schule und helfen den Kindern beim Ankommen. Willo schreibt Briefe, macht Mut – und hat sogar eine Überraschung dabei.

Ein emotionales, warmherziges Bilderbuch mit Stoffpuppe – ideal als Geschenk zur Einschulung, das dabei hilft, den Kindern die Angst vor diesem großen Schritt zu nehmen.

HörKraft Hörgeräte

Longevity beginnt mit gutem Hören



↑ Jan-Bernd Althoff
Hörakustikmeister und Inhaber



Longevity bedeutet heute weit mehr als ein langes Leben. Es geht darum, möglichst lange gesund, aktiv, geistig fit und selbstbestimmt zu bleiben. Ein oft unterschätzter Baustein dabei ist gutes Hören. Wer Gesprächen mühelos folgen kann, bleibt sozial eingebunden, nimmt aktiver am Leben teil und erlebt mehr Lebensqualität.

Zudem zeigen zahlreiche Studien einen Zusammenhang zwischen unbehandeltem Hörverlust und einem erhöhten Risiko für kognitive Beeinträchtigungen sowie Demenz. Eine frühzeitige und gute Hörversorgung kann dazu beitragen, das Gehirn zu entlasten und die Kommunikation im Alltag zu fördern.

Wie sehr sich unser Bild vom Älterwerden verändert hat, zeigt ein spannender Vergleich: Die Darstellerinnen des Sex and the City-Spin-offs And Just Like That... sind heute nahezu im gleichen Alter wie die Darstellerinnen der Golden Girls Mitte der 1980er Jahre. Trotzdem könnten die beiden Serienwelten kaum unterschiedlicher wirken. Während die Golden Girls das Älterwerden vor allem als ruhigen Lebensabschnitt in einer Wohngemeinschaft erzählten, zeigt And Just Like That... Frauen, die mitten im Leben stehen – beruflich aktiv, modebewusst, reisefreudig, gesellschaftlich präsent und offen im Umgang mit ihrer Sexualität. Das Alter ist nahezu gleich, die Lebensrealität eine völlig andere.

Genau dieser Wandel spiegelt sich auch in der Hörakustik wider. Moderne Hörgeräte stehen heute nicht mehr nur für besseres Hören, sondern für mehr Lebensfreude, Teilhabe und Vitalität. Wer gut hört, bleibt häufiger im Austausch mit Familie, Freunden und Kollegen und kann das Leben aktiver genießen.

Bei HörKraft Hörgeräte begleiten wir Sie auf diesem Weg. Testen Sie moderne Hörgeräte in Ihrem eigenen Alltag und erleben Sie selbst, welchen Unterschied gutes Hören für Ihre Lebensqualität machen kann – denn Longevity beginnt nicht erst morgen, sondern mit den Entscheidungen, die wir heute treffen.

**BESUCHEN SIE UNS
FÜR EINEN
KOSTENLOSEN HÖRTEST!**

HörKraft
HÖRGERÄTE



Gutschein
für einen
kostenlosen
Hörtest

HörKraft Hörgeräte
Schulstraße 7
48324 Sendenhorst
02526 93 93 56 0

Fitness-Serie

Sommerzeit ist Badezeit

Schwimmen im Freibad ist ein echtes Vergnügen. Schwimmen im offenen Gewässer, See oder Meer, stellt eine Herausforderung dar, weil es dort keinen kurzfristig erreichbaren Fixpunkt gibt. Von daher sollte jeder zuerst an eine gute Vorbereitung denken und dann am See, am Meer die eigene Sicherheit nicht vernachlässigen.

WIE KANN MAN SICH AUF OFFENE GEWÄSSER VORBEREITEN?

Wer daheim ein Freibad oder einen See zur Verfügung hat, sollte im Vorfeld regelmäßig das kühle Nass aufsuchen und seine gewohnten Schwimmstrecken Schritt für Schritt ausdehnen. Dadurch gewinnt man an Sicherheit im Wasser.

WAS KANN JEDER SCHWIMMER FÜR SEINE EIGENE SICHERHEIT IM FREIGEWÄSSER TUN?

Allein im offenen Wasser zu schwimmen, beinhaltet ein gewisses Risiko, da bei plötzlichem Unwohlsein, bei einem Krampf oder bei einer Kollision mit einem Sup, einem Paddelboot oder gar einem motorisierten Boot echte Gefahren drohen.

Diese kann man reduzieren oder ganz ausschalten indem folgende Tipps beachtet werden.

◆ **Beim Freiwasserschwimmen unbedingt eine Schwimmboje mitführen.** Diese ist bereits für 10-15 € erhältlich und stört keineswegs den Brust- oder Kraulschwimmer in seinem Rhythmus. Mit einem verstellbaren Gurt um den Bauch, wird diese - sehr gut - sichtbare Boje (orange oder gelb) mitgeführt.

Zwei wichtige Funktionen erfüllt diese Boje:

- ◆ Der Schwimmer kann sich zu jeder Zeit eine kleine Auszeit auf seiner Boje nehmen, entweder um die Natur zu betrachten oder einen evtl. Muskelkrampf zu beseitigen.
- ◆ Der Schwimmer wird bereits aus einer größeren Entfernung von anderen Wassersportlern erkannt. Hilfreich ist zudem eine leuchtende Badehaube-kappe.



- ◆ Gegen kühle Wassertemperaturen eignet sich ein Neopren-Schwimmanzug. Aufgrund seiner Beschaffenheit sorgt er für eine verbesserte Wasserlage, was das Schwimmen etwas erleichtert und damit auch ein die eigene Sicherheit verbessert.
- ◆ Letztlich kann man seine Schwimmstrecke so wählen, dass Schwimmer, Paddler, Surfer oder Fischer in der Nähe sind.
- ◆ Ich persönlich bevorzuge mittlerweile in Freigewässern eine Neopren-Badehose und nutze stets meine leuchtfarbige Schwimmboje.

WAS IST BEI EINEM KRAMPF IM WASSER ZU TUN?

Einen Krampf während des Laufens oder Radfahrens zu erleben, ist zwar eine unangenehme Erscheinung, lässt sich aber in einer kurzen Auszeit durch Dehnen der betroffenen Muskeln beheben. Treten Krämpfe häufiger auf, so sollten Sie Ihre Elektrolytwerte im Blut überprüfen lassen. In den meisten Fällen liegt ein Magnesium- oder Kalziummangel vor.

Im Wasser führen zumeist Erschöpfung und Unterkühlung zu einem Krampf. Dieser kann im offenen Wasser gefährlich werden. Sollten Sie sich – trotz aller Warnungen – während des Schwimmens allein im offenen Wasser befinden, so bewahren Sie vor allem die Ruhe und halten sich durch einfachste, aber unbedingt ruhige Schwimmbewegungen über Wasser.

Krämpfe treten im Wasser zumeist in den Waden, Oberschenkeln oder Fingern auf.

Der Wadenkrampf wird behoben, indem Sie das Bein mit Unterstützung der Hand im Zehenbereich strecken und mit der anderen Hand das Knie wegdrücken.

Oberschenkelkrämpfe beheben Sie am besten, indem Sie den Unterschenkel nach hinten beugen und mit der Hand zum Gesäß ziehen.

Fingerkrämpfe sind leicht durch mehrfaches Ballen der Finger zur Faust zu beheben.



Dr. Hermann Aschwer

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

www.HermannAschwer.de

2007 hat man mir eine eigene Vitrine im Deutschen Sport- und Olympiamuseum in Köln gewidmet. 2022 wurde mir der Triathlon-LIFE-TIME 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.

Jetzt wünsche ich allen Lesern – egal ob am See, am Meer oder im Freibad eine sichere und erlebnisreiche Badesaison 2026.

Ihr Hermann Aschwer

Zum 15. Mal ein Lauf mit Herz für krebskranke Kinder und Jugendliche

Der Verein Läuferherz e.V. veranstaltet am Samstag, den 22.08.2026 zum 15. Mal den Münsterland-Sternlauf zu Gunsten der Kinderkrebshilfe Münster e.V. Aus 5 Routen sind viele Läufer und Radfahrer in den frühen Morgenstunden unterwegs, um sich auf den Weg nach Münster zu machen.

Die meisten werden wieder „alte Bekannte“, getreu dem Motto: „Einmal Sternläufer – immer Sternläufer“ sein. Auch dieses Jahr freuen wir uns über viele neue Teilnehmer. Es ist schön zu sehen, dass so viele Sportler unterwegs sind, um für Kinderkrebshilfe zu spenden.

An den Startpunkten in Rheine, Liesborn, Lippborg, Hamm und Stadtlohn treffen sich die vielen Sternläufer und Radler, um gemeinsam das Münsterland zu durchqueren. Mitglieder der Kolpingfamilien versorgen die Sportler an insgesamt 41 Wechselstellen mit Getränken, Vitaminen und Snacks. Die Staffelführer begleiten die Sportler, zeigen ihnen den Weg im angemessenen Tempo, ohne Wettkampfgedanke und bringen sie wohlbehalten und gut gelaunt ins Ziel. Das Deutsche Rote Kreuz begleitet die Sportler auf den meisten Etappen.



Ein Startgeld wird nicht erhoben. Jeder gibt, was er für angemessen hält, um die kleinen Patienten auf der Kinderonkologie zu unterstützen. Der Verein Läuferherz konnte 2025 im Ziel am Leonardo Campus in Münster eine Spendensumme von 27.690 € übergeben. Allein 1100 € davon kamen aus der Spendendose der Ludgerus-Grundschule in Lippborg. Die Organisatoren waren begeistert von der Aktion „Lippborger Kinder spenden für Kinder“.



Seit den Anfängen des Laufes im Jahr 2012 hat sich sowohl die Teilnehmerzahl, als auch die Spendensumme mehr als vervielfacht. Bis heute spendete der Verein Läuferherz e.V. schon über 300.000 € an die Kinderkrebshilfe Münster e.V. Diese Spenden ermöglichen zahlreiche Aktivitäten und sollen, den an Krebs erkrankten Kindern und Jugendlichen helfen, die schwere Zeit des Krankenhausaufenthaltes zu verbessern.

Die Laufkoordinatoren Gesine und Gerd Willer aus Lippetal möchten deshalb möglichst viele Menschen mobilisieren und motivieren, um zu spenden und mit Ihnen Gutes zu erlaufen. **Der Münsterland-Sternlauf ist viel mehr als eine sportliche Veranstaltung – er ist ein besonderer Tag voll Engagement, Gemeinschaft und Solidarität.** Mehr Informationen und Anmeldungen unter: www.muensterland-sternlauf.de

HIER NOCH EINE KLEINE ANMERKUNG:

Ohne die Kolpingfamilien, das Deutsche Rote Kreuz und die vielen Helfer auf den Routen, wäre der Münsterland-Sternlauf nicht machbar. Von uns Laufkoordinatoren und den Läufern gibt es dafür ein „ganz großes Dankeschön“ an die vielen helfenden Hände.

15. Münsterland-Sternlauf



15. Münsterland-Sternlauf

zu Gunsten der Kinderkrebshilfe Münster e.V.
an der UKM-Kinderonkologie Münster
Samstag, 22. August 2026



Route Süd-Ost: Lippetal nach Münster 76,3km				Bargeldloses Bezahlen ist möglich			
Uhr	Ort	Platz	km	Uhr	Ort	Platz	km
08:30	Lippborg	St. Cornel.	11,9	15:40	Albersloh	St. Ludgerus	10,0
10:10	Beckum	St. Stephanus	13,2	17:05	Gremmendorf	Sportplatz	6,1
12:00	Ahlen	St. Marien	14,2	17:55	St. Mauritz	Peister Mühle	7,9
13:55	Diensteinfurt	St. Regina	13,0	19:00	Münster	Horstmarer Landweg	62

Koordinator: Gerd & Gesine Willer
Mobil Gesine 0151-18568340

gundgwiller@ms-sternlauf.de
Mobil Gerd 0160-8277534

Nähere Informationen bitte im Internet nachlesen unter www.muensterland-sternlauf.de

Die Anzahl schöner Dinge

Vor kurzem habe ich in den sozialen Netzwerken ein Zitat gelesen. Dort las ich in meinem Feed: „**Die Anzahl schöner Dinge in deinem Leben hängt davon ab, wie sehr du es schaffst, sie zu bemerken.**“ Verfasser Biyon.

Diese Worte haben mich berührt und ich habe in den Tagen danach immer wieder darüber nachgedacht.

Als ich dann am vergangenen Wochenende mit drei Freundinnen bei unserem Boot, im niederländischen Friesland war, hatte ich einen solchen ganz tiefen Glücksmoment. Das Interessante daran war, dass wir alle in diesem Augenblick am gleichen Ort waren, aber nur mich dieser Moment so tief begeistert hat und glücklich gemacht hat. Einmal mehr war es der Blick zum Himmel, der mich sofort von meinem Handtuch aufspringen ließ und freudig und ein wenig ehrfürchtig zurückließ. Dort oben zogen nämlich gleich vier Seeadler ihre Kreise. **Ein wunderschönes Schauspiel, aber eben nur für diejenigen der es bemerkt.** Dass es sich um die Seeadlerfamilie handeln musste, habe ich gewusst, weil wir über die Pfingsttage täglich das örtliche Naturschutz-Centrum „De Fryske Gea“ in Earnewâld besucht haben.

Die Naturschützer haben hier in einem Adlerhorst eine Webcam installiert, die rund um die Uhr Livebilder vom Adlerhorst sendet. Ich möchte diese Begegnung nutzen, um einmal weg von den Vögeln in unserem Garten, zu berichten. Denn das Schöne an diesem Hobby ist einfach, dass man beim sog. „Birding“ überall auf seine Kosten kommt und etwas dazulernen darf.

Ein Adler am Himmel

Der König der Lüfte gleitet dahin und zieht offensichtlich entspannt seine Kreise, mit einer Anmut, die seines Gleichen sucht, dazu ein langgezogener schriller Schrei aus weiter Ferne. Indizien dafür, dass es sich um einen Adler handelt. Dabei ist der Seeadler mit einer Flügelspannweite von bis zu 2,50 m der größte, der hiesigen vier Arten.

Lange Zeit waren Seeadler in den Niederlanden lediglich Wintergäste auf der Durchreise. Im Jahr 2006 gab es dann einen erfolgreichen Zuchtversuch und die Hoffnung, dass sich diese imposanten Tiere wieder ansiedeln und selbständig brüten. 2017 nistete dann zum ersten Mal ein junges Brutpaar im Nationalpark De Alde Feanen. Der Speiseplan eines solchen Seeadlers,

besteht hauptsächlich aus Fischen und Wasservögeln. Er benötigt eine offene Landschaft mit Feuchtgebieten und robusten Baumbeständen. In diesen Bäumen baut er dann seinen Horst, den die Paare meist für viele Jahre immer wieder heimsuchen. Ein Nest kann dabei eine Breite von bis zu zwei Metern haben und gut eine halbe Tonne Gewicht erreichen.

Die Provinz Friesland bringt hier optimale Bedingungen mit sich für diesen und etliche weitere Vogelarten, die Wasser und Schilflandschaften bewohnen. Wir lieben es seit vielen Jahren, regelmäßig hierher zu kommen und Urlaub inmitten der Natur und in unmittelbarer Nähe zu den typischen, niederländischen Städtchen zu genießen. Ein absoluter Herzenstipp.



Doch egal wohin uns unsere Herzen tragen, die kleinen und großen Glücksmomente hält das Leben überall für uns bereit, wir müssen und dürfen sie nur bemerken.

In einem bekannten Sprichwort heißt es, dass Glück das Einzige sei, was sich verdoppelt, wenn man es teilt. Ich verstehe alles daran, aber vielleicht ist das Glück oder auch einfach ein schöner Moment manchmal etwas, dass wir für uns ganz allein genießen dürfen. Ich glaube fest daran, dass jeder Tag für uns mindestens einen solcher Augenblicke bereithält. Oder?



Melanie Rielmann

Wundern
und
bewundern



- **Spitzname:** fliegende Tür, Größe: 70 – 92 cm
- **Gewicht:** 3,1 – 7,5 kg
- **Brutdauer:** 38 Tage

- Seine Sehkraft ist 4-mal so stark, wie die von uns Menschen.
- Paare leben monogam, Weibchen etwa ein Viertel Größer.
- Adulte Tiere haben einen weißen Kopf mit gelbem Schnabel

Stadtwerke Ostmünsterland raten zur Vorsicht

Warnung vor unseriösen Haustürgeschäften

Haustürgeschäfte, auch als Door-to-Door-Vertrieb bekannt, bieten Unternehmen die Möglichkeit, im direkten Kundenkontakt Vertrauen aufzubauen, Hemmschwellen abzubauen und erklärungsbedürftige Produkte wie Energieverträge zielgenau zu vermarkten.



↑ Stefan Werner, Fachbereichsleitung Handel und Vertrieb der Stadtwerke Ostmünsterland

Allerdings haben sich in den vergangenen Tagen zahlreiche Kundinnen und Kunden der Stadtwerke Ostmünsterland gemeldet und von aggressiven Haustürgeschäften im Kreis Warendorf berichtet. Unseriöse Vertreter, die sich mutmaßlich als Mitarbeitende lokaler Stadtwerke ausgeben, versuchen derzeit verstärkt im Kreis Warendorf, neue Energielieferverträge unter Druck direkt an der Haustür abzuschließen.

„Kundinnen und Kunden rufen uns an und berichten von sehr forderndem und unseriösem Auftreten, insbesondere gegenüber älteren Menschen“

, berichtet Stefan Werner, Fachbereichsleitung Handel und Vertrieb der Stadtwerke Ostmünsterland.

Die Erfahrungen der letzten Tage zeigen: Unseriöse Vertreter setzen oft auf eine überraschende Ansprache und Zeitdruck, zum Beispiel mit Aussagen wie „Nur heute gültig!“, um Kundinnen und Kunden zu einer schnellen Unterschrift zu bewegen. Was auf den ersten Blick als günstiges Angebot erscheint, entpuppt sich häufig als Kostenfalle mit intransparenten Konditionen. Nicht selten werden dabei nur Teile der Vertragsbedingungen genannt, während hohe Grundgebühren, Preisanpassungsklauseln oder lange Vertragslaufzeiten verschwiegen werden.

Zudem nehmen sich die vermeintlichen Berater an der Haustür keine Zeit, Tarife mit anderen Anbietern oder den aktuellen Konditionen des derzeitigen Energieversorgers zu vergleichen.

So schützen Sie sich:

- Geben Sie an der Haustür oder am Telefon niemals persönliche Daten, Zählernummern oder Bankdaten heraus.
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen und unterschreiben Sie nichts sofort.
- Seriöse Anbieter räumen Ihnen immer ausreichend Bedenkzeit ein und stellen vollständige Vertragsunterlagen zur Verfügung.
- Lassen Sie sich im Zweifel den Dienstausweis zeigen und prüfen Sie die Angaben sorgfältig.
- Nutzen Sie Ihr 14-tägiges Widerrufsrecht, falls Sie versehentlich einen Vertrag abgeschlossen haben.
- Bitte informieren Sie auch Angehörige und Nachbarn – insbesondere ältere Menschen – über diese Vorgehensweise und helfen Sie mit, Betrugsversuche zu verhindern.

Was tun im Verdachtsfall?

Sollten Sie unsicher sein oder den Verdacht haben, einem unseriösen Angebot aufgesessen zu sein, wenden Sie sich bitte umgehend an die Stadtwerke Ostmünsterland.

Ein voreilig oder unter Druck abgeschlossener Vertrag kann innerhalb von 14 Tagen schriftlich widerrufen werden.

Die Stadtwerke Ostmünsterland helfen Ihnen, Ihren bisherigen Vertrag zu sichern oder wieder zu aktivieren.

Kontakt für Rückfragen und Unterstützung:



☎ Telefon: 02504 7085-0

✉ E-Mail: kundenservice@so.de

Nachhaltig, regional, persönlich

Erfolgreiche Photovoltaik-Projekte der Stadtwerke Ostmünsterland machen die Region nachhaltiger

Die Energiewende beginnt vor der eigenen Haustür. Immer mehr Haushalte und Unternehmen im Ostmünsterland setzen auf nachhaltige Energie und profitieren von den maßgeschneiderten Photovoltaik-Lösungen der Stadtwerke Ostmünsterland.

Persönliche Beratung, regionale Nähe und ein Rundum-Service machen den Unterschied. Seit 2015 haben die Stadtwerke Ostmünsterland bereits über 400 Photovoltaikprojekte für Privat- und Geschäftskunden erfolgreich realisiert.

Zwei aktuelle Erfolgsgeschichten aus der Region machen deutlich, wie die Stadtwerke Ostmünsterland mit ihren Photovoltaik-Lösungen ganz unterschiedliche Bedürfnisse erfüllen und nachhaltige Vorteile schaffen.

Das Angebot im Überblick:

- Analyse des Dachflächen-Potenzials
- Zukunftsorientierte Planung und unverbindliche Beratung zu sinnvollen Optionen – kompetent und unvoreingenommen
- Prüfung der technischen Machbarkeit
- Individuelle Anpassung der PV-Anlage an den Bedarf und maßgeschneidertes Angebot
- Hochwertige Komponenten mit sehr gutem Preis-Leistungs-Verhältnis
- Optional mit Batteriespeicher oder Wallbox
- Montage und Rundum-Service – auch nach der Installation, für den störungsfreien Betrieb
- Ansprechpartner vor Ort – persönlich in sechs Kundencentern und digital immer erreichbar



VORURTEIL:
ICH WERDE BEI DEM
KAUFPROZESS ALLEINE GELASSEN.

„Von der Erstberatung über das erhaltene Angebot bis hin zur Installation fühlten wir uns sehr gut betreut.“

FAMILIE ANJA H. UND RALF T., OSTBEVERN
PV-ANLAGE MIT SPEICHER 2024

**WENIG KLARHEIT
BEIM KAUF EINER
PV-ANLAGE.**

UNSERE KUNDEN
KLÄREN AUF.



VORURTEIL:
DAS IST ALLES VIEL ZU
KOMPLIZIERT FÜR MICH.

„Die Beratung war für ein Laien sehr verständlich, und es wurden alle Fragen und mögliche Bedenken fachmännisch erklärt.“

MATTHIAS T., ENNIGERLOH
PV-ANLAGE MIT SPEICHER 2023



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.

„Nicht für die Schule lernt ihr...“

Peter Sacher erinnert sich an seine Schulzeit

Wenn ich an meine Schulzeit in Drensteinfurt denke, kommen mir viele Erinnerungen. Mir fallen sofort meine Mitschüler und Mitschülerinnen ein und wie viele schon nicht mehr leben. Vor meinen Augen sehe ich unsere Lehrer und Lehrerinnen mit ihren Eigenarten.

Meine Einschulung (Bild 1) und die meiner Mitschüler/innen war im April 1954. Unser erster Klassenraum war im alten Amtsgebäude an der Münsterstraße (Bild 2). In unseren Tornistern trugen wir eine Schiefertafel, den Griffelkasten aus Holz für Bleistift, Radiergummi, Griffel und Federhalter. Erste Schulbücher wie die Fibel, ein Rechenbuch, nicht zu vergessen später der Katechismus. Und natürlich in einer Dose oder Butterbrotpapier das von unseren Müttern liebevoll bereitete Schulbrot und Obst. Aus der Seite des Tornisters hing an einer Schnur der Wischlappen für die beschriebene Tafel. Als erste Klassenlehrerin bekamen wir Fräulein Wache. Sie hatte die Angewohnheit, ihre verfehlenden Schüler mit einem Drehkniff in die Wange zu bestrafen. Drei Jahre unterrichtete sie uns in diesem Gebäude.

Für das vierte Schuljahr zogen wir in einen Raum in dem alten Gebäude am Südwall um (im Hin-



↑ Bild 1: 1954 war meine (freudige) Einschulung



↑ Bild 2: Ehemalige Schule an der Münsterstraße, im Hintergrund das Schulgebäude am Südwall

tergrund von Bild 2). Unser neuer Lehrer wurde Bernhard Holtmann. Der Klassenraum stammte gefühlt aus Zeiten des Kaiserreiches. Wir Schüler/innen saßen in drei Bankreihen, bei denen die Schulbänke zusammengeschraubt waren. In der Mitte der Schulbank war ein Tintenfasschen, denn wir schrieben noch mit einem Federhalter in den unten eine Schreibfeder eingeklemmt wurde. Damit tunkten wir in das Tintenfasschen um schreiben zu können.

Der berühmt-berüchtigte Bernhard Holtmann, für uns Schüler hieß er Schero, betrieb im Nebenerwerb seinen Bauernhof in Mersch 3 und der Telefonnummer 333, wie er immer stolz bemerkte. Bekannt war er auch als Reporter, der in den Tageszeitungen und dem Stewwerter



↑ Bild 4: Eine evangelische Klasse 1954 mit Lehrerin Nikisch natürlich vor der Mauer auf der anderen Seite des Pausenhofes

US DER REGION



↑ Bild 3: Unser Klasse im vierten Schuljahr mit Lehrer Holtmann vor dem katholischen Pastorat

Wochenblättchen, der unvergessenen „Dreingau-Zeitung“ über die Geschehnisse in Stewwert berichtete. Alle seine Fahrten, egal wohin, zu welcher Zeit und wie weit es auch war, legte er mit seinem Fahrrad zurück.

Gefürchtet war er wegen seiner Strenge und Härte bei seinen Strafen. Er bestrafte Schüler selbst wegen geringster Vergehen mit Schlägen mit einem Weidenstock auf Hände und Rücken. Die Weidenstöcke mußte ihm immer ein Schüler mitbringen, der schon mal als Erster damit bestraft wurde. Er verteilte auch Ohrfeigen mit seinen großen, schwieligen Bauernhänden. Bei ihm lernten wir auch die historische deutsche Schreibschrift „Sütterlin“ schreiben und lesen. Worüber wir Schüler damals nicht lachen konnten, war sein trockener Humor und seine Sprüche, die er natürlich auf Kosten seiner „Untergebenen“ machte. Heute kann ich über seine Sprüche schmunzeln. Alleine darüber könnte ich noch eine eigene Geschichte schreiben. Dieser Lehrer prägte meine Volksschulzeit. Im vierten Schuljahr bildeten Jungen und Mädchen noch eine gemeinsame Klasse (Bild 3). In den Schulgebäuden und dem Schulhof an der Münsterstraße erlebten wir noch den Zeitgeist der frühen



↑ Bild 5: Unsere Lehrer v.l. Lehrer Schwert, Frl. Wache, Kaplan Deppen, n.b., Pastor Brandkamp, Lehrer Sternemann, Lehrer Holtmann, Frl. Schweick, Rektor Sydow, Lehrer David, Frl. Schaprüde

Nachkriegszeit. In den Schulgebäuden hatten auch evangelische Schüler und Schülerinnen ihre Schulklassen. Uns Katholiken wurde von Lehrern und Geistlichen verboten, in Kontakt mit den evangelischen Schülern zu treten. Das zeigte sich in den Pausen, wo sich die beiden Konfessionen zu unterschiedlichen Zeiten und Plätzen auf dem Schulhof aufhielten (auf dem Bild 4 eine evangelische Klasse, natürlich nicht vor dem katholischen Pastorat fotografiert).

1958 zogen wir als Fünftklässler in die Christ-König-Schule an der Sendenhorster Straße um.

*Wichtiges, Spannendes
und Abenteuerliches über
die Region*

Diese neue Schule wurde 1953 eröffnet und war nach dem damals modernsten Standard gebaut.

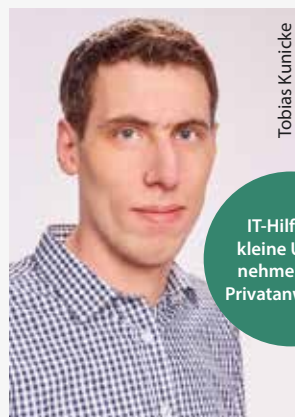
Weil wir in unserem Jahrgang im Verhältnis zu uns Jungens nur wenige Mädchen hatten, bildeten diese mit den Mädchen des älteren Jahrgangs eine neue Klasse.

Im letzten Schuljahr war unser Klassenlehrer Rektor Sydow. Die Mädchen meines Jahrgangs hatten als Lehrerinnen u.a. Frl. Otte, Klassenlehrerin war Konrektorin Frl. Schweick (Bild 5).

Nach acht Jahren Volksschule wurden wir 1962 ins Leben entlassen (Bild 6)



↑ Bild 6: Unsere Schulentlassung 1962



Tobias Kunicke

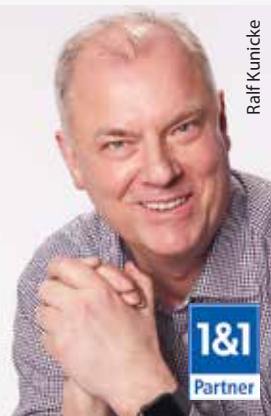
IT-Hilfe für
kleine Unter-
nehmen und
Privatanwender

**IHR KOMPETENTER
PARTNER RUND
UM DIE IT**



AtHoc IT-Service
Hamm - Münster
Wir sind nur einen Anruf entfernt

Gremmendorfer Weg 26 | 48167 Münster | Tel. 0251/62 7823
59067 Hamm | Tel. 023 81 / 9 58 63 83 | Mobil 01 52 / 33 80 41 14
info@athoc-it-service.de



Ralf Kunicke



Cool bleiben und einfach investieren

Marcel Schumann von Geschermann & Schumann über Disziplin, ETF-Policen und die größten Fehler von Anlegern



Herr Schumann, Sie begleiten seit vielen Jahren Anleger beim Vermögensaufbau. Was hat sich aus Ihrer Sicht am stärksten verändert?

Das Entscheidende ist: Kapitalmarktanlagen sind heute endlich bei den Menschen angekommen. Früher war das Thema Börse oft etwas für Profis oder große Vermögen. Heute kann praktisch jeder mit einem strukturierten Sparplan Vermögen aufbauen.

Was wir aber auch sehen: Die Möglichkeiten sind größer geworden – und damit auch die Unsicherheit. Genau hier setzen wir an. Wir bringen Struktur rein und kombinieren Kapitalmarkt mit Versicherungslösungen, um langfristige Strategien stabil umzusetzen.

Die Märkte sind aktuell wieder sehr volatil. Wie reagieren Anleger typischerweise?

Ganz ehrlich: menschlich – aber oft falsch. In unruhigen Phasen schauen viele zu häufig ins Depot. Dann passiert das, was immer passiert:



Wenn Märkte fallen, wird verkauft.
Wenn sie steigen, wird wieder eingestiegen.

Das ist genau die falsche Reihenfolge.

Erfolgreiches Investieren fühlt sich selten spektakulär an – es ist eher konsequent und langweilig.

Was machen erfolgreiche Anleger anders?

Sie verstehen, was sie tun – und bleiben dabei.

Wissen schafft Ruhe.

Wir erleben es täglich: Wenn Kunden nachvollziehen können, warum Märkte schwanken, bleiben sie investiert. Genau deshalb legen wir großen Wert auf Aufklärung und Begleitung – nicht nur auf das Produkt.

Welche Rolle spielen ETF-Policen dabei?

Eine sehr wichtige. ETF-Policen sind für viele unserer Kunden der ideale Rahmen, weil sie mehrere Dinge verbinden.

- ☞ **Disziplin durch Struktur** (automatisches Investieren)
- ☞ **Steuerliche Vorteile**
- ☞ **Langfristige Strategie ohne ständiges Eingreifen**

Der große Vorteil: Entscheidungen werden systematisiert. Man muss nicht jeden Monat neu überlegen, ob jetzt „der richtige Zeitpunkt“ ist.

Ihre klare Empfehlung: Sparpläne niemals stoppen?

In den allermeisten Fällen: ja.

Langfristige Disziplin schlägt fast alles – sogar schlechtes Timing. Genau dafür sind Sparpläne gemacht: Sie nehmen Emotionen raus und sorgen dafür, dass man automatisch investiert.

Die Kapitalmärkte haben in der Vergangenheit viele Krisen gesehen – und sich trotzdem immer wieder erholt. **Wer investiert bleibt, profitiert langfristig.**

Ihr wichtigster Rat für Anleger?

- ☞ **Cool bleiben.**
- ☞ **Einfach investieren.**
- ☞ **Und vor allem: dranbleiben.**



Für weitere Fragen:

**Edda Glaser, Marcel Schumann,
Philipp Geschermann,**

Tel. 02526 93999-0

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

Immobilienkauf – ohne Notar geht's nicht

Der Kauf oder Verkauf einer Immobilie ist für die meisten Beteiligten schon allein aufgrund seiner finanziellen Tragweite von erheblicher Bedeutung und häufig ein einmaliges Geschäft im Leben. Oft werden große Teile des angesparten Vermögens eingesetzt und zusätzlich langfristige Darlehen aufgenommen. Auch für den Verkäufer stellt der Grundbesitz häufig den wertvollsten Bestandteil bzw. größten Teil seines Vermögens dar.

Der Kauf oder Verkauf einer Immobilie ist für die meisten Beteiligten schon allein aufgrund seiner finanziellen Tragweite von erheblicher Bedeutung und häufig ein einmaliges Geschäft im Leben. Oft werden große Teile des angesparten Vermögens eingesetzt und zusätzlich langfristige Darlehen aufgenommen. Auch für den Verkäufer stellt der Grundbesitz häufig den wertvollsten Bestandteil bzw. größten Teil seines Vermögens dar.

Damit Käufer und Verkäufer bei einem so wichtigen Vorgang sachgerecht beraten werden und rechtliche sowie wirtschaftliche Risiken vermieden werden, ist die Mitwirkung eines Notars gesetzlich vorgesehen.



Der Ablauf eines Immobilienkaufvertrages gestaltet sich in der Regel wie folgt: Zunächst haben Sie eine Immobilie gefunden, die Sie erwerben möchten.

Empfehlenswert ist es, die Finanzierung bereits vor der Beurkundung des Kaufvertrages zu klären, um spätere Komplikationen zu vermeiden. Anschließend wählt der Käufer einen Notar und bespricht mit ihm das beabsichtigte Vorhaben. IM Rahmen dieser Besprechung nimmt der Notar auch auf, welche zeitliche Abfolge von den Beteiligten gewünscht wird oder ob es sonstige Besonderheiten zu berücksichtigen gilt, z. B. ob das Objekt ungeräumt übergeben wird. Der Notar erstellt daraufhin einen Vertragsentwurf und übersendet diesen sowohl dem Käufer als auch dem Verkäufer.



Die Gestaltung des Kaufvertrages bildet den Kern der notariellen Tätigkeit. Sein Inhalt richtet sich maßgeblich nach dem jeweiligen Kaufgegenstand. Neben dem klassischen Erwerb eines bebauten oder unbebauten Grundstücks ist häufig der Kauf einer Eigentumswohnung Gegenstand der Beurkundung. Besondere Regelungen

gelten beim sogenannten Bauträgervertrag: Hier erwirbt der Käufer ein Grundstück oder einen Grundstücksanteil in Verbindung mit einem Gebäude – Haus oder Wohnung –, das erst noch errichtet wird. Bauherr der Immobilie ist in diesem Fall der Verkäufer.



Wegen der Wichtigkeit, alle Vertragsinhalte zu erfassen, kann auf das Vorlesen und die gemeinsame Erörterung nicht verzichtet werden. Insbesondere sieht das Gesetz vor, dass dies bei grundsätzlich bei gleichzeitiger Anwesenheit der Vertragsparteien zu erfolgen hat. Stimmen alle Beteiligten dem Vertragstext zu, wird die Urkunde von den Vertragsparteien und abschließend von dem Notar unterzeichnet.



Nach der Beurkundung beginnt ein weiterer wesentlicher Teil der notariellen Tätigkeit: die Abwicklung des Kaufvertrages. Der Notar sorgt dafür, dass sämtliche Voraussetzungen erfüllt werden, um das gemeinsame Ziel der Vertragsparteien zu erreichen – für den Verkäufer den Erhalt des Kaufpreises und für den Käufer den Erwerb des Eigentums an der Immobilie. Hierzu beschafft der Notar die erforderlichen behördlichen Genehmigungen, stellt die notwendigen Anträge bei Gericht und veranlasst die Löschung bestehender Belastungen im Grundbuch.



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
bis 31.05.2025

Andreas Rickert
» Fachanwalt für
Bau- und
Architektenrecht
» Notar

Anne-Kathrin Heckl
» Fachanwältin
für Familienrecht

Denise Koch
» Fachanwalt für
Bau- und
Architektenrecht

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

AUGUST

Gewinnspiel

Viel Glück! 

FRAGE:

**Seit wann führt Merisa Rohoff
die Buchhandlung
Seite an Seite
in Albersloh?**



Seite an Seite
DAS BÜCHERSTÜBCHEN IN ALBERSLOH

**GEWINNE
2 KARTEN FÜR
DIE LESUNG
IM SEPTEMBER
PLUS EIN
ÜBERRASCHUNGS-
PAKET VON
SEITE AN SEITE
IN ALBERSLOH.**

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:

10.08.2026

PREISVERLEIHUNG:

In der kommenden Ausgabe wird der/die
GewinnerIn bekanntgegeben.

AUGUST

Kinder-Gewinnspiel



★ LÖSE ★

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

1

2

DAS RÄTSEL UND GEWINNE

DIESES BUCH
SOWIE EINE
EDELSTAHLFLASCHE
UND EINE KLEINE
BUTTERBROTDOSE



Wenn du die Antwort weißt, schick uns eine E-Mail oder Postkarte
mit vollständigem Namen, Alter und Adresse bis zum 10.08.2026.
Es gelten die gleichen Teilnahmebedingungen wie oben.

IMAGE BY FREEPIK

DER KITZHÖFER BAUT KREATIVE GÄRTEN

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

48324 Sendenhorst
Fon 02526.9382366
Fax 02526.9382365
Mobil 0177-4276666
Mail info@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



T. 02506 4178101
info@foit-immobilien.de

ANZEIGE

ANZEIGE

JULI

Preisverleihung

Kinder-Gewinnspiel

DIE LÖSUNG LAUTET:

Auf Bild 2 fehlt der Buchstabe f von dem Wort fliehen.

DIE GEWINNER SIND:

Daliah (7 Jahre) und Liliana (5 Jahre) Koch aus Herzebrock-Clarholz.

Sie gewannen das Buch „Als die Wölfe fliehen mussten“ sowie 50 Wald Abenteuer und ein 6-in-1 Tool vom Coppenrath Verlag.

Gewinnspiel Buchfink

GEWINNSPIELFRAGE:

Was findet Joran statt der Beute im Schacht?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Die Lösung lautet: Statt der Beute findet Joran eine Leiche im Schacht.

DIE GEWINNERIN IST:

Annegret Beckmann aus Sendenhorst.

Sie gewann das Buch „Giftiger Grund“ von Thomas Knüwer.

Gewinnspiel

GEWINNSPIELFRAGE:

Wann eröffnet Spicy Sweets in Sendenhorst?

DIE LÖSUNG LAUTET:

Spicy Sweets eröffnete am 17. Juli in Sendenhorst.

DER GEWINNER IST:

Martin Recker aus Oelde.

Er gewann einen Gutschein im Wert von 20 Euro von Spicy Sweets in Sendenhorst.

Impressum

Das Mitmachmagazin für Menschen aus der Region.

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

Nächster Redaktionsschluss:
10. August 2026

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
Heesun Yi

Kooperation mit dem
Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG



Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe:

Wolfram Opperbeck, Peter Sacher, Melanie Rielmann, Hermann Aschwer, Beweggründe e.V., Kathrin Hegemann-Terberl, Gesine und Gerd Willer (Münsterland Sternlauf)

Auflage

5.000 Stück

Vertriebsgebiet

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

diverse Fotos/Grafiken/Icons von
freepik(magnific).com, canva Pro

gedruckt von

art + image
GmbH & Co. KG



**Weil Nähe
Vertrauen
schafft!**

Druckerei
art + image
GmbH & Co. KG

**VERWURZELT
IN DER REGION,**
GESCHÄTZT ÜBER IHRE
GRENZEN HINAUS.

INNOVATIV | ERFAHREN | KREATIV | PRÄZISE | ZUVERLÄSSIG

Dresdener Str. 4 | 32423 Minden
Tel.: +49 571-82898-0 | www.art-image.de | info@art-image.de

STARTE EINEN
RUNDGANG DURCH UNSER GEBÄUDE

ANZEIGE

LANGFRISTIGE PREISSICHERHEIT?

JETZT FIX WERDEN!

SONAH.
SO GUT.
www.so.de



Mit unseren
Fixprodukten bleibt
dein Strompreis
langfristig sicher.



STADTWERKE **SO**
OSTMÜNSTERLAND