

stadtland

magazin

Das Mitmachmagazin für die Region.



Die Stärke der Bäume wächst mit den Jahren,

das Gute brachte schon immer seine Zeit...

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Jahr geht zu Ende, ein neues Jahr beginnt. Wir in der Redaktion freuen uns auf alles was kommt. Was wünscht ihr Euch für »2017«? – haben wir in der Umfrage auf Seite 4 und 5 diesmal gefragt. »Sind Horoskope dabei wichtig?« Ob mit oder ohne Astrologie – ein Jahr lässt sich nicht immer planen. Nehmen wir es doch einfach so, wie es kommt.

In unserem Einzelinterview stellen wir diesmal Oliver Strempler vor, ein Musik-Entertainer von der Insel Sylt, der am 27. Januar ein »Johnny-Cash-Konzert« in der evangelischen Gnadenkirche in Albersloh spielen wird. Merken Sie sich diesen Termin vor, es lohnt sich!

Mit dem Ball in der Hand stellt sich diesmal unser Verein des Monats, die Handballabteilung der SG Sendenhorst, vor. Ich freue mich auch 2017 wieder darauf, viele Vereine in der Umgebung vorzustellen! Melden Sie sich dazu gerne in der Redaktion.

Für diese Ausgabe besuchten wir die großartige

Hofkäserei in Telgte (Seite 20 und 21). Die Molereifachfrau Birgit Schulte Bisping stellte uns ihren Hof vor. Besuchen auch Sie ihn, es lohnt sich! Sie werden genauso begeistert sein von dem tollen und schmackhaften Angebot, wie wir. Auf diesem Hof wird im wahrsten Sinne des Wortes noch richtig Hand angelegt.

Auch das Winterfest der St. Martinus Schützen in Sendenhorst wird ein Highlight im Monat Januar. Das Königspaar Torben und Christina Böckmann heißen Sie willkommen!

DIE STÄRKE DER BÄUME WÄCHST MIT DEN JAHREN, UND DAS GUTE BRAUCHTE SCHON IMMER SEINE ZEIT.

So auch das Jahr, das mit uns gewachsen ist. Vielen herzlichen Dank an alle redaktionellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die tolle Zusammenarbeit, allen Leserinnen und Lesern für das viele Lob aber auch für die Kritik, woraus wir immer wieder neue Ideen schöpfen, und an alle Gewerbetreibenden für die fantastische Unterstützung. Es war ein klasse Jahr!

Ich wünsche Ihnen allen für das neue Jahr 2017 in erster Linie Gesundheit, Glück und alles Gute. Mit viel Freude sehe ich zusammen mit dem Team vom stadtländ magazin dem neuen Jahr entgegen.

In diesem Sinne:
HAPPY NEW YEAR!



Alexandra Wuttke
Chefredakteurin

*Achte auf den Tag
und all die kleinen Wunder,
denn die sind das Leben.
(Monika Minder)*

Ein herzliches Dankeschön an Lena Voges von Haushaltswaren Voges in Sendenhorst für die Unterstützung bei der Umfrage sowie auch für das Equipment des Titelsbilds von der Dezember-Ausgabe!



Moment mal bitte:

Quäl dich nicht mit nutzlosem Grübeln...

Das höchste Glück ist Zufriedenheit mit dir selbst!
Gedanken von Wolfram Opperbeck



»Das höchste Glück ist Zufriedenheit mit dir selbst...« Ja, wenn diese Lebensweisheit so einfach wäre, dann sähe es in unserem Leben sicher manchmal auch etwas einfacher aus. Aber stattdessen hängen wir viel zu oft unsere Ziele viel zu hoch. Und darüber sollten wir uns doch besonders zum Anfang eines neuen Jahres mal Gedanken machen. Denn anfangen heißt: etwas in die Hand nehmen, sein Leben selbst zu gestalten, damit etwas Neues in uns wachsen kann.

Vielleicht ist es ja auch ganz gut, dass wir noch gar nicht wissen, was das neue Jahr uns so alles bringen wird. Aber eins sollte doch jeder wissen: Jeder kann viel tun, um das, was kommen soll, auch zu beeinflussen. Aber leider lassen wir viel zu oft viel zu viel einfach vor uns her- oder gar davonlaufen, anstatt Einfluss auf das zu nehmen, was geschehen soll. Sicher, das wird nicht immer leicht sein, aber wir sollten nie vergessen: Wir können uns an jedem Tag und besonders natürlich zu Beginn eines neuen Jahres für oder gegen das Leben entscheiden. Jeden Tag aufs Neue liegt es in unserer Freiheit, wie wir zu unserem Leben stehen.

Aber nicht schlecht wäre es natürlich auch, sich über seine eigenen Ziele im Klaren zu sein. Und sich Gedanken zu machen, mit wem die Wege gemeinsam zu gehen sind. Doch es ist auch durchaus nützlich, darüber nachzudenken, wie stark ich bin, um auch den einen oder anderen Weg alleine gehen zu können oder gar zu müssen! Aber dennoch dürfen wir beim Blick in die eigene Zukunft oder auch in jeden neuen Tag nicht nur geradeaus blicken, sondern auch das nicht übersehen, was rechts und links von uns geschieht. Und ob da vielleicht auch jemand ist, der mir zur Seite stehen kann oder der auf meine Hilfe hofft. Aber egal, ob allein oder mit anderen, es kann nie schaden, sich auf seine eigenen Stärken zu verlassen und besonders für die da zu sein, die wir oder die uns lieben. Und gemeinsam wird es einfacher, für alle(s) eine offene Tür zu finden, anstatt mit dem Kopf durch die Wand zu gehen. Denn durch jede Begegnung können wir uns wandeln lassen, auch ohne dabei den eigenen Weg zu verlassen. Und dabei bekommt dann sogar auch ein Leben mit einigen vorhandenen Hindernissen wieder eine Chance für die Zukunft.

Ja, der Schritt in ein neues Jahr kann manchmal sogar ein Schritt in ein neues Leben sein. Denn für die Zukunft gibt es viele Namen, wie der Dichter Victor Hugo uns verrät: »Für die Schwa-

chen ist sie das Unerreichbare. Für die Furchtsamen ist sie das Unbekannte. Für die Tapferen ist sie eine Chance.« Eine Chance, ob man alleine stark sein muss oder beim Blick zur Seite eben auch Helfer findet oder solche, denen geholfen werden muss. Denn ein Miteinander bietet beiden Seiten Hilfe und sorgt für Freude und Zufriedenheit. Ich weiß, so was ist alles leichter gesagt als getan. Aber wir kennen doch das kluge Wort: »Auch wenn irgendwas mal gar nicht nach eigenem Wunsch zu laufen scheint, stets daran denken: Immer einmal mehr aufstehen als man fällt.«

»Immer einmal mehr aufstehen als man fällt.«

Und es ist nicht nur dabei auch dringend erforderlich, öfter mal Frieden mit sich selbst zu schließen. Denn das bedeutet doch schon, sich wenigstens selbst zu mögen. Und genau das bringt dann auch das Miteinander mit anderen Menschen stark voran, weil man dann dort auch nicht immer zuerst die schlechte Seite sieht. Und das wiederum heißt offen sein für die vielen Begegnungen, die wir erleben dürfen, und bereit sein, sich durch jede Begegnung wandeln zu lassen. Das schließt aber längst nicht aus, den selbst gesetzten Zielen auch auf dem eigenen Weg zu folgen. Und gerade zu Beginn eines neuen Jahres kann ein Blick zurück dazu beitragen, aus den Fehlern des vergangenen zu lernen und die Zukunft entsprechend neu zu gestalten. Selbst vergossene Tränen können dabei stark machen, denn auch Trauer und Tränen über Verluste oder Enttäuschungen dürfen nicht dazu führen, den Kopf zu senken und dabei dann natürlich auch Zeichen der Hoffnung nicht mehr zu sehen. Denn »es macht frei, das Alte des Jahres zu lassen und sich dem Neuen, das uns erwartet, voll Vertrauen und Hoffnung zuzuwenden«, weiß Pater Anselm Grün.

Aber für das neue Jahr habe ich mir die Umsetzung der Worte des Jesus Sirach aus dem Alten Testament fest vorgenommen: »Gib dich nicht dem Trübsinn hin, quäl dich nicht selbst mit nutzlosem Grübeln! Freude und Fröhlichkeit verlängern das Leben des Menschen und machen es lebenswert!« Ja, und genau dazu wünsche ich uns allen ein fröhliches neues Jahr!

www.aw-friseure.de



**ANNETTE WANNERS
FRISEURE**

Moränenstraße 1
(Ecke Marktallee 39)
48165 Münster-Hiltrup
Fon: 02501.7332

Anzeige

Anzeige

Ambulanter Pflegedienst

Akticom

Vertrauen ist der Schlüssel zur optimalen Pflege

Ambulanter Pflegedienst
Akticom GmbH

Dirk-von-Merveldt-Straße 47
48167 Münster
02 506/30 38 10

info@pflagedienst-akticom.de

Tagespflege

Akticom

- die Alternative zum Heimaufenthalt

Tagespflege Akticom

Twenhöfenweg 18
48167 Münster
02 506/300 75 57

info@tagespflege-akticom.de

www.pflagedienst-akticom.de

Unsere Leistungen

- Pflegeleistungen
- Pflegeberatung
- Hauswirtschaft
- Servicewohnen
- Seniorenreisen
- Seniorenbegleitung
- Hausnotruf
- Tagespflege

Wir freuen uns auf Sie!

WAS WÜNSCHT IHR EUCH FÜR 2017? SIND HOROSKOPE DABEI WICHTIG...

ANTWORTEN VON MENSCHEN AUS DER REGION



»Ich habe einen chronisch kranken Mann – daher wünsche ich mir, dass es nicht schlimmer wird, dass wir so weiterleben können.

Und ich wünsche mir einen richtig schönen, warmen Sommer 2017.

Dann wohnt meine Tochter im Ausland, weit weg von mir – ich wünsche mir, dass alles gut bei ihr weitergeht.«

**Angelika Reimers
Ascheberg**



»Gesundheit, das ist das Wichtigste, für die ganze Familie. Wir sind wunschlos glücklich. Wir haben Arbeit, die Kinder sind versorgt, und vor kurzem ist die Enkelin geboren – ich wünsche mir, dass sie wächst und gedeiht. Ich lese ab und zu Horoskope aus Neugier, aber halte nichts davon.«

**Rita Guski
Sendenhorst**



»Ich freue mich auf meine Kommunion, besonders weil meine Tante mir das Kommunionkleid selber näht. Und ich freue mich, dass ich bald Geburtstag habe.«

Lena Westhues



»Ich wünsche mir Gesundheit, und ich träume von einer großen Reise.«

**Martin Höne
Sendenhorst**



»Gesundheit für die Familie, meine Tochter und ihren Freund. Dass es allen gut geht, mit denen ich was zu tun habe. Von Horoskopen bin ich nicht überzeugt. Da ist man schon selbst verantwortlich, was bei einem selbst passiert.«

**Alois Steinkamp
Enniger**



»Ich wünsche mir Glück, Gesundheit und Frieden.«

Sophie Nachtigaller



»Eigentlich geht's mir richtig gut und ich wünsche mir, dass das so bleibt. Es ist alles so unruhig auf der Welt geworden und sehr unklar, wo die Richtung hingeht. Ich wünsche mir, dass sich das ein bisschen beruhigt und dass wir dazu beitragen können, damit es auch anderen Menschen besser geht.«

**Andreas Hartleif
Sendenhorst**



»Ich wünsche mir für meine Familie und mich Glück und Gesundheit. Und ich wünsche mir, dass die Menschen weniger neidisch und unzufrieden sind. Das Leben ist viel zu schön und zu kurz, um sich über viele Dinge zu ärgern.«

**Hubert Terbeck
Sendenhorst**



»Gesundheit fürs neue Jahr – weil das ja nicht mehr selbstverständlich ist. Wenn man jünger ist, macht man sich keine Gedanken darum. Ich bin eigentlich wunschlos glücklich«

**Ele van de Bunt-Povel
Hoetmar**



»Ich habe einen schwerkranken Mann und ich wünsche mir, dass es nicht schlimmer wird. Dass ich selber fit bleibe und dass es meinen Kindern und Enkelkindern gut geht. Alles andere findet sich, die Gesundheit ist das wichtigste. Ich wünsche mir auch, dass Ruhe in der Welt einkehrt, das ist ja für alle wichtig. Horoskope lese ich nur zur Unterhaltung, glaube aber nicht daran.«

**Gisela Janot
Sendenhorst**

Malerbetrieb Muesmann
KOMPETENT & ZUVERLÄSSIG!

- ✓ Maler- und Lackierarbeiten
- ✓ Bodenbelagsarbeiten WDVS, Vollwärmeschutz
- ✓ Tapezierarbeiten
- ✓ Fassadenanstrich
- ✓ Wasserschaden- und Schimmelbeseitigung

Zum Wienering Bach 38 b
48231 Warendorf-Hoetmar
Fon 02585. 940332
Mobil 0173. 2921721
ralf-muesmann@web.de
www.maler-muesmann.de

Wir danken unseren Kunden für das Vertrauen und freuen uns auch im neuen Jahr wieder für Sie da zu sein!

CHRISTIAN PERRONE
MARMOR • GRANIT • FLIESEN

Meisterbetrieb mit Ausstellung

Am Mergelberg 15 • 48324 Sendenhorst
Tel. 0 25 26 / 951 829 • Fax 0 25 26 / 937 554 • Mobil +49 172 / 280 37 04
ch.perrone@t-online.de • www.naturstein-ch-perrone.de

Wir wünschen allen ein frohes neues Jahr!

Anzeige

Anzeige

CASH-KONZERT IN ALBERSLOH

Der Sylter Musiker Oliver Strempler interpretiert am am 27. Januar die Songs der Country-Legende Johnny Cash.

Oliver Strempler, 54, ist »Musik-Entertainer« und lebt auf Sylt. Seit ein paar Jahren präsentiert er Themenabende mit der Musik von Johnny-Cash, Hank Williams oder Leonard Cohen. Das Sylter Publikum ist ebenso begeistert wie die Menschen auf dem »Festland«.

Am 27. Januar kommt der unterhaltsame Musiker zu uns in die Region und spielt sein Programm: »Strempler singt Cash · Greatest Hits & Rarities«

Wir sind neugierig, was uns erwartet und woher seine Leidenschaft für Johnny Cash rührt...

Oliver Strempler, Sie spielen seit einiger Zeit »Johnny-Cash-Konzerte«. Wie sind Sie darauf gekommen?

Die intensive Beschäftigung mit Johnny Cash war für mich wie ein Sog – je mehr ich erfuhr, desto mehr wollte ich wissen. Ich war wie gefesselt von den seelischen Untiefen der Country-Legende. Von seinem Verhältnis zu seinen eigenen Höhen und Tiefen. Von seinen Süchten und den damit verbundenen Abstürzen und von seinem Glauben, der ihn wieder aufrichtete und auch später, als er sehr krank war, stützte. Die elementaren Themen des Lebens hatte er durchlebt und in seinen Songs besungen. Cash wurde zu einem Idol mehrerer Generationen. Er lebt in seinen Liedern weiter, die ich übrigens mit deutschen Erläuterungen präsentiere. Anhand seiner größten Hits und wichtigsten Lieder lasse ich das Leben der Amerikanischen Musik-Ikone musikalisch Revue passieren.

Am 27. Januar spielen Sie auch bei uns in der Region, in Albersloh. Erzählen Sie uns etwas dazu?

Es wird einen »Johnny-Cash-Abend« geben. Conny Hallmann, die bei Ihnen regelmäßig tolle Kolumnen schreibt, hat mich nach Albersloh eingeladen. Sie hatte mich bereits live bei einem meiner »Johnny-Cash-Konzerte« auf Sylt gesehen und war schlichtweg begeistert. Nachträglich zu ihrem 60. Geburtstag schenkt sie sich selbst und Menschen, die sie gern hat, das Konzert von mir. So können sie mich auch einmal live erleben.

Aus diesem Anlass wurde ein Konzert in der Ev. Gnadenkirche in Albersloh organisiert. Es werden neben ihren Gästen noch 100 Plätze frei sein in der Kirche. Der Eintritt ist frei – nur wer zuerst kommt, mahlt zuerst. An diesem Abend werde ich viele seiner großen Hits spielen. Jeder kennt Johnny Cash – einfach wie jeder Elvis kennt. Aber viele Leute kommen nicht auf die Namen seiner Lieder, abgesehen vielleicht von »Ring of Fire« oder »Folsom Prison Blues«. Dabei gibt es noch mehr von diesen fantastischen Liedern. Außerdem werde ich Songs von Hank Williams und Leonard Cohen zum Besten geben.

Für wen ist das Konzert gedacht?

Jeder ist eingeladen! Zuschauer von meinen Konzerten sind oft Generationen, die Johnny

Cash noch aus ihrer Jugend kennen, jüngerer Publikum, das den Film »Walk the Line« gesehen hat oder Leute, die die American Recordings von Johnny Cash mögen.

Und wie sind Sie zur Musik gekommen?

Meine erste Gitarre habe ich mit 10 Jahren von meiner Mutter geschenkt bekommen. Sie glaubte damals, ich bräuchte ein Hobby. Mein Bruder hatte auch eine bekommen – aber bei ihm hat das nicht funktioniert. Ich dagegen liebte die Gitarre, und die Begeisterung hörte nie auf.

Nach dem Abitur entschied ich mich, Musikwissenschaft zu studieren. Das Studium damals hatte für mich zu wenig mit praktischer Musik zu tun, trotzdem mag ich es auch heute noch, mich aus wissenschaftlicher Sicht musikalischen Themen anzunähern.

In den 90er Jahren habe ich eine Schauspielerausbildung am Schmidts Tivoli Theater in Hamburg durchlaufen. Singen hatte mich schon immer interessiert – nur war ich leider kein naturgeborener Sänger. Die Ausbildung hat mir bei meinem Gesang dann sehr geholfen. Meine Stimme brauchte etwas Entwicklung, sodass etwas Wohlklingendes entstehen konnte.

Ich habe danach lange Zeit als Geschäftsführer einer Multimedia-Agentur gearbeitet. Dabei merkte ich immer wieder, dass mir die Musik am meisten am Herzen liegt. So beschloss ich hauptberuflich als Musiker zu arbeiten.

Was reizt Sie am Musik machen?

Ich liebe Musik, das gehört einfach zu mir. In der Bahn habe ich mal eine Frau beobachtet, die strickte. Und sie musste gar nicht hinsehen, sie hätte dabei Zeitung lesen können. – Mir geht es ähnlich mit der Musik, sie ist nicht von mir getrennt. Aber so im stillen Kämmerlein traurige Lieder singen – das muss ich nicht. Der Kontakt mit dem Publikum ist mir sehr wichtig.

Wie arbeiten Sie heute als Musiker?

Als »Musik-Entertainer« – das ist das Label, das ich mir selbst gegeben habe. Ich mache Musik, und ich erzähle was dazu, z.B. etwas über die Liedinhalte. Wenn diese auf englisch sind wie bei Johnny Cash, kommt vieles bei den Zuhörern

gar nicht an. So verschaffe ich ihnen einen besseren Zugang. Ich liebe das Singen und das Unterhalten.

Mein Repertoire: Ich gebe Konzerte mit Johnny-Cash-Songs, von Leonard Cohen und Wunschkonzerte. Bei letzterem können sich die Leute gerne nach Belieben Songs wünschen. Eine Ausnahme: Ich spiele keine aktuellen Schlager. Ich weiß auch, dass ich damit kein Publikum in meinen Bann ziehen kann. Kultschlager wie »Griechischer Wein« oder »Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett« dagegen singe ich sehr gerne.

Auf Sylt bespiele ich auch Hochzeiten am Strand – dort, wo man eben keine Orgel mitnehmen kann. Und ich liebe es, Kinderkonzerte zu veranstalten. Das sind immer Mitmachkonzerte – die Kinder singen und klatschen. Programm sind bekannte Kinderlieder bis Kinder-Pop-Songs, etwa von Rolf Zuckowski oder vom Dschungelbuch. Normalerweise spiele ich Gitarre und singe. Oft tanzen die Leute dazu – und das, obwohl ich kein Schlagzeug oder Ähnliches dabei habe. Wenn ich nicht freiberuflich unterwegs bin, arbeite ich mit einer halben Stelle als Kirchenmusiker in der Friesenkapelle in Wenningstedt.

Haben Sie einen Wunsch für das Konzert am 27. Februar?

Ich wünsche mir einfach, dass die Besucher an diesem Abend viel Spaß haben werden!

Haben Sie auch ein Lebensmotto?

Alles bleibt besser :)



Konzert: »Strempler singt Cash – Greatest Hits & Rarities«
Beginn: 19 Uhr, Einlass: 18.30 Uhr
Ort: Ev. Gnadenkirche, Albersloh
Der Eintritt ist frei.



- Inspiration
- Design
- Funktionalität

DAMMANN
Küche komplett

Am Steintor 10 48167 Münster
home 02506.3006137
web www.dammann-muenster.de

Anzeige

stadtland magazin



Lebensraum
Konzepte zur Raumgestaltung

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

Hiltruper Str. 33 · 48167 Münster · Tel.: 025 06 / 305 636 · lebensraum-konzepte.de



Anzeige

stadtland magazin

www.stadtlandmagazin.de - 7 -



HANDBALL-JUGEND
SG SENDENHORST

Mit dem Ball in der Hand

Weg vom Computer, rein in die Halle!

Jedes fünfte Kind und jeder fünfte Jugendliche verbringen am Tag mehr als sechs Stunden mit Fernsehen, Spielekonsolen oder Computer. Rund die Hälfte aller Jungen und Mädchen kommt schon mit Haltungsschäden oder Haltungsschwächen in die Grundschule. Und gute 20 Prozent aller Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig. Mit allen bekannten Konsequenzen:

Herz- und Kreislaufbeschwerden sind nicht mehr allein ein Problem älterer Menschen, Diabetes und Bluthochdruck nehmen zu, Koordinationsschwierigkeiten sind weit verbreitet, Gelenkschäden werden immer früher festgestellt.

Viele gute Argumente, früh und regelmäßig Sport zu treiben.

Die Gründe, die auch bei Kindern und Jugendlichen überzeugen, liefern die Jugend-Trainer der Handballabteilung in der SG Sendenhorst. Holger Westhoff, er trainiert gemeinsam mit Lutz Austermann die weibliche B-Jugend, bringt das stellvertretend auf den Punkt: »Die Mädchen sollen Spaß haben«

Haben sie, wie sich Beobachter bei Training und Spiel jederzeit überzeugen können. Und den Rest gibt es obendrauf: Bewegung mit viel Spaß ohne echten Stress, Freizeit in der Gruppe, ein Dach über dem Kopf. Wer will schon im Winter in Regen und Schnee auf dem Fußballplatz stehen? 138 Kinder und Jugendliche trainieren und spielen derzeit in der SG Sendenhorst Handball. Jeweils drei weibliche und männliche Jugendmannschaften nehmen am Spielbetrieb teil; dazu kommen Bambini und Minis. Die meisten Mannschaften und Übungsgruppen haben zwei Trainer und Betreuer. Oft sind das selbst erfahrene Handballer, viele haben eine komplette Übungsleiterausbildung absolviert oder zumindest einzelne Aus- und Fortbildungsmodule durchlaufen. Klare Sache: Die Kinder sollen auch das Handballspielen lernen. Das ist ein Reiz der ganzen Geschichte: Die

eigenen Grenzen finden – und immer weiter nach oben schieben. In einer Gruppe immer mehr dazulernen und den Wettkampf suchen – aber eben die ganze Gruppe mitnehmen. Die ganze jugendliche Energie auf ein gemeinsames Ziel fokussieren.

»Wir sind Amateure, aber mit echtem Ehrgeiz«, sagt Yascha Feldmann. Er trainiert gemeinsam mit Fabian Göhausen die männliche A-Jugend.

Ganz ohne Probleme ist die Geschichte natürlich nicht. Die Zeit der Kinder und Jugendlichen wird nicht nur von Handys und Computern gefressen, auch die Schule verschlingt immer mehr Zeit. Längst vorbei die Zeiten, als



Franzi Wrzeciono

die Vereine am frühen Nachmittag mit den Trainingsstunden beginnen konnten. Zu diesem Zeitpunkt sind die Kinder heute noch in der Schule oder brüten über ihren Hausaufgaben. Und die Sporthallen werden eben auch immer länger am Nachmittag von den Schulen gebraucht.



Bambini als Einlaufkids beim Heimspiel der 1. Herren

Die Sendenhorster Handballer gehen dieses Problem mit einer ihrer größeren Tugenden an: Sie rücken enger zusammen. Da teilen sich Jugendmannschaften die Halle, da trainieren die älteren Jugendlichen auch schon mal gemeinsam mit den Senioren. Anfangs durchaus misstrauisch beäugt, haben diese Grenzüberschreitungen ihre Vorzüge längst bewiesen.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene lernen sich kennen; die einen lernen von den anderen, die Stimmung in der gesamten Abteilung wird besser. Berührungsängste gibt es längst nicht mehr. Das sieht jeder, der bei besonderen Spielen der ersten Mannschaft Minis und Bambini mit aufs Spielfeld laufen sieht.

Das Gemeinschaftsgefühl stärkt die Handballabteilung auch mit anderen Maßnahmen: Mindestens einmal im Jahr machen sich die Sendenhorster in ganzen Busladungen auf und besuchen ein Bundesligaspiel. Jedes Jahr zu Pfingsten laden die Jugendtrainer gemeinsam zum »Pfingstcamp«: Viel Sport,

aber auch viel Gaudi stehen dann auf dem Programm.

Und um ihre eigene Kompetenz kümmern sich die Trainer ohnehin: Regelmäßig werden Fortbildungen organisiert und mal mit Bordmitteln durchgeführt, regelmäßig aber auch mit hochklassigen Trainern aus dem DHB-Bereich.

Jetzt hat die Handballabteilung der SG ihr »Projekt Zukunft Handball« gestartet. Das soll für Nachwuchswerbung sorgen, Qualitätsverbesserungen auf vielen Ebenen bringen. Und ganz konkret dafür sorgen, dass wieder in allen Altersklassen Jungen- und Mädchenteams angemeldet werden können.

Ein ehrgeiziges Ziel. Aber ein sehr lohnenswertes. Wegen der Gesundheit. Und der Freizeit unter Gleichaltrigen. Und wegen der Freude, die das alles bringt.

Übrigens: Im Sommer auch mal draußen. Wenn es in der Halle heiß und stickig wird, lockt der Beach-Handball-Platz am Westtor. So sind sie auch in der warmen Jahreszeit konkurrenzfähig mit dem Angebot der Fußballer.



TRAININGSZEITEN

- Bambini (Jahrgänge 2010 – 2012):
Mi: 16.30 – 17.45 Uhr,
St.-Martin-Halle
- Minis (Jahrgänge 2008, 2009):
Fr: 15.30 – 16.30 Uhr,
St.-Martin-Halle
- Weibliche E-Jugend (2006, 2007):
Di: 17.30 – 19 Uhr,
St.-Martin-Halle
- Männliche E-Jugend (2005 bis 2007):
Mo: 16.15 – 17.30 Uhr, St.-Martin-Halle
- Weibliche D-Jugend (2003 bis 2005):
Di: 16 – 17.30 Uhr, St.-Martin-Halle
- Männliche C-Jugend (2002 bis 2004):
Mi: 17.45 – 19.15 Uhr, St.-Martin-Halle
- Weibliche B-Jugend (2000, 2001):
Mo: 17.30 Uhr– 19 Uhr, St.-Martin-Halle
- Männliche A-Jugend (1998 – 2000):
Mo: 19 – 20.30 Uhr, Westtorhalle
Mi: 18.30 – 20 Uhr, Westtorhalle

KONTAKT

Elisabeth Hunkemöller
(Vorsitzende)
e.hunkemoeller@t-online.de
Tel. 0152. 09270298
WWW.SGS-HANDBALL.DE



Simon Krabus

SENERTEC
Center Sendenhorst GmbH
Herkulesweg 2, 48324 Sendenhorst
Tel 02526-937580
www.senertec-sendenhorst.de

Die Lösung der Energiefragen liegt nicht in „Heizsystemen, die Strom verbrauchen“, sondern in „Heizsystemen, die Strom erzeugen“.

**ANNE'S CAFÉ
IM ST. JOSEF-STIFT**

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

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

...immer am Ball: Sport+Style
Tina Erdmann

| Teamsport | Sportmode | Fitness |
| Running | Freizeit | Kids |

hummel JAKO POLAR UNDER ARMOUR Bench trigema

| Sport Erdmann | Inh. Tina Erdmann | Weststraße 34 | 48324 Sendenhorst |
| Tel. 02526 9380081 | Mobil: 0172 8763516 |

Anzeige

Anzeige

Ein Blick in die Zukunft

Jahreshoroskop 2017 – Alle Sternzeichen auf einen Blick

Steinbock (22.12. – 20.1.)
Im ersten Halbjahr zeigen Sie sich ungewohnt sprunghaft, es fällt Ihnen schwer, eine klare Linie zu finden. Sie möchten sich ausleben, Uranus bringt Unruhe, aber auch neue Lebensfreude. Ab Oktober sind Sie wieder gewohnt zuverlässig.

Widder (21.3. – 20.4.)
Saturn und Uranus sind 2017 die Garanten Ihres Erfolges. Sie entwickeln sich weiter, nutzen sich bietende Gelegenheiten konsequent und achten dabei mehr denn je darauf, dass das Ganze langfristig günstig für Sie ist und auf einem stabilen Fundament fußt.

Krebs (22.6. – 22.7.)
Sie haben sich ganz schön viel vorgenommen, und legen mächtig los. Doch Jupiter und Uranus zeigen, dass Sie sich unnötig selbst unter Druck setzen. Gerade ein verträumter Krebs braucht genug Zeit für die Familie – für Sie der beste Seelenbalsam überhaupt.

Waage (24.9. – 23.10.)
Glücksplanet Jupiter verwöhnt Sie bis in den Herbst hinein mit besten Aspekten. Sie haben ein tolles Jahr vor sich, das Ihre Existenz sichert und Ihnen privat neue Zufriedenheit ermöglicht.

Wassermann (21.1. – 19.2.)
Finanziell und beruflich ist dieses Jahr der große Wurf drin. Was Sie auch anfangen, wird zu Gold. Jupiter unterstützt vor allem alles Vertragliche, und Merkur lässt Sie die lukrativsten Angebote finden.

Stier (21.4. – 20.5.)
Im Job gilt es, gut auf vermeintlich unwichtige Details zu achten. Den idealen Ausgleich finden Sie in der Liebe. Hier können Sie sich fallen lassen, finden seelische Geborgenheit und eine starke Schulter zum Anlehnen.

Löwe (23.7. – 23.8.)
Auf 2017 können Sie sich wirklich freuen, denn die Sonne scheint Ihnen mitten ins Herz. Zudem hilft Saturn dabei, Berufliches und Privates noch mehr in die gewünschte Richtung zu entwickeln, und Jupiter hält besondere Glücksfälle bereit. Besser geht es nicht!

Skorpion (24.10. – 22.11.)
Im ersten Halbjahr erwartet Sie in der Liebe ein Auf und Ab, doch das ist spätestens im Oktober vergessen. Jetzt wandert Jupiter in Ihr Zeichen, und der Gute hat jede Menge Glück und schöne Momente im Gepäck.

Fische (20.2. – 20.3.)
Das Jahr 2017 meint es gut mit Ihnen: Saturn verhilft zu mehr Disziplin, und Merkur verleiht ein super Gespür fürs Geld. Die Liebe kommt auch nicht zu kurz. Mars und Venus versüßen Ihnen gleich den Jahresbeginn.

Zwilling (21.5. – 21.6.)
Uranus bietet 2017 die Möglichkeit, all das zu verändern, was schon länger nicht mehr passt. Doch Saturn mahnt Konsequenz an. Also nichts schleifen lassen, bei Hindernissen nicht gleich aufgeben und das Leben (noch) mehr nach den eigenen Vorstellungen gestalten!

Jungfrau (24.8. – 23.9.)
Die Sonne hilft Ihnen vor allem im zweiten Halbjahr, Ihren Perfektionismus etwas zu drosseln und unnötigen Druck rauszunehmen. So kommen Sie wesentlich entspannter ans Ziel, und auch für die Lebensfreude bleibt mehr Raum. Das tut Ihnen sehr gut!

Schütze (23.11. – 21.12.)
2017 begleitet Sie Saturn in Ihrem Zeichen und fordert taktisches Vorgehen und Geduld, also nicht gerade Schütze-typische Eigenschaften. Doch dank Jupiter holen Sie aus jeder Situation das Beste für sich heraus, denken nachhaltiger, sichern Ihre Erfolge ab.

Kleine Momente können so »groß«artig sein.

Gedanken von Conny Hallmann

Manchmal hilft ein bisschen träumen, um die Realität aufzuräumen. Oder es ist ein Stückchen Hoffnung, was sich hält am Lächeln fest, und manchmal nur ein kleines Lächeln, was uns wieder hoffen lässt.

Momente, wo ich dich kurz seh und hätte dich gerne gedrückt, es will wieder nicht gelingen, das Leben spielt verrückt.

Komplett verplant und ausgebucht, die Chance nicht ergriffen. Ach hätte ich nur ein einzig Mal, auf die Zeit gepfiffen.

Da bleibt nun nur das kleine Lächeln, aus der Ferne nur für mich, wie ein heimliches Versprechen: »Bald hab ich mal Zeit für dich.«

DANKE AN DIE BESONDEREN LEBENSMOMENTE!

Momente scheinen gar nicht zu wissen, wie wichtig sie eigentlich sind.

Für all die Menschen, die mir wichtig sind, und doch so oft zu kurz kommen. Es wäre schön, gemeinsam mit Euch einen so besonderen Moment zu verbringen.

Am 27.01.2017 um 19 Uhr spielt Oliver Strempler ein »Johnny-Cash-Konzert« und Lieder von Leonard Cohen in der evangelischen Gnadenkirche Albersloh.



Ich freu mich auf Euch!

Eure Conny Hallmann

Foto: Uschi Dreilucker, pixelio.de

Sie sind neugierig geworden? Ihr ausführliches Horoskop finden Sie auf WWW.VIVERSUM.DE/JAHRESHOROSKOP

Kosmetikstudio Luisa
KOSMETIK | FUSSPFLEGE | NAGELMODELAGE

Happy New Year!

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

Anzeige

DER KITZHÖFER MACHT DEN GARTEN WINTERFEST!
Professionelle Hilfe beim Winterdienst – und das zu fairen Preisen!

Damit Ihnen etwas blüht. Planen Sie jetzt schon mit uns Ihren Garten fürs Frühjahr!

Kitzhöfer.
kreative gärten
IHR GARTENERLEBNIS PASSEND GESTALTEN

Schörmelweg 7
48324 Sendenhorst
Mobil 0177 4276666
Mail uk@der-kitzhoefer.de
www.der-kitzhoefer.de

stadtland magazin

SALE

Jacken • Pullover • Shirts • Hosen • Wäsche • Dessous

Mode Kommode

Nordstr. 6-8 • 48324 Sendenhorst
Tel. 025 26 / 93 82 08

stadtland magazin

Markenmode zu fantastischen Preisen

DAS VERSTECKTE MODEHAUS IM HERZEN VON SENDENHORST

SCHUMANN MODEHAUS
KOMPETENT UND STILVOLL BERATEN IM HERZEN VON SENDENHORST

Groß- und Einzelhandel
Südstraße 15 a
8324 Sendenhorst
Tel.: 02526 - 14 18

Wir haben reduziert!

Anzeige



Gedenktisch für gestorbene Kinder



Weihnachtsfeier des Amb. Kinder- und Jugendhospizdienstes, bei der auch zwei kleine Ponys zu Besuch waren.

Wegbegleiter

Befähigungskurs für Ehrenamtliche startet im März 2017

Der Ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst Hamm begleitet und unterstützt Familien mit einem lebensverkürzend oder lebensbedrohlich erkrankten Kind. Zurzeit werden 21 erkrankte Kinder und Jugendliche in Hamm und im Kreis Warendorf begleitet. Die Begleitung erfolgt ab der Diagnose der schweren Erkrankung bis über den Tod des Kindes hinaus. Geleitet wird der Dienst von zwei hauptamtlichen Koordinatorinnen.

30 ehrenamtliche MitarbeiterInnen sind im Amb. Kinder- und Jugendhospizdienst aktiv. Die Aufgaben der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen in den betroffenen Familien sind vielfältig. Oftmals entlasten sie die Eltern, indem sie sich einmal wöchentlich für 2–3 Stunden um das erkrankte Kind kümmern. Je nach Vorlieben und Fähigkeiten des Kindes geht der/die Ehrenamtliche mit dem Kind spazieren, liest ihm vor oder spielt mit dem Kind. Manchmal geht es auch darum, »nur« da zu sein, zu streicheln und die Hand zu halten. Andere ehrenamtliche MitarbeiterInnen begleiten Geschwister erkrankter Kinder oder die Eltern.

Der Amb. Kinder- und Jugendhospizdienst Hamm bietet regelmäßig Kurse an, in denen



Gemeinsames Töpfern bei einem Familientreffen

Interessierte auf die ehrenamtliche Mitarbeit vorbereitet werden. Neben den Grundlagen der Kinderhospizarbeit werden Themen wie kindliche Vorstellungen vom Tod, Kommunikation und Trauer behandelt. Die eigenen Erfahrungen mit den Themen Sterben, Tod und Trauer werden Themen des Kurses sein ebenso wie es Einheiten der Selbsterfahrung gibt. Die Selbsterfahrung dient dazu, die Erlebniswelt der erkrankten Kinder nachzuempfinden. Auf diese Weise werden die zukünftigen Ehrenamtlichen ganz praktisch auf ihre Tätigkeiten vorbereitet.

Der nächste Befähigungskurs beginnt am 2. März 2017 um 18 Uhr. Er umfasst 90 Unterrichtsstunden und endet im Juli. Die meisten Einheiten finden an Abendterminen (ab 18 Uhr) statt; längere Einheiten sind auf Samstage gelegt worden, um ausreichend Zeit

für die Inhalte zu haben. Der Kurs wird in den neuen Räumen des Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes Hamm, Caldenhofer Weg 79–81, in Hamm stattfinden.



Wer Interesse an einer Teilnahme hat, kann sich unter:
Tel. 02381. 4953991 oder
hamm@deutscher-kinderhospizverein.de informieren und einen Termin für ein Kennlerngespräch vereinbaren.

Weitere Informationen unter:
www.deutscher-kinderhospizverein.de/ambulante-kinder-und-jugendhospizarbeit/unsere-ambulanten-kinder-und-jugendhospizdienste/hamm/startseite/



PHYSIOTHERAPIE & CRANIO-MANDIBULÄRE ORTHOPÄDIE

Störung eines komplexen Systems

CMD – Craniomandibuläre Dysfunktion

Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) – ist ein Überbegriff für strukturelle, funktionelle, biochemische und psychische Fehlregulationen der Muskel- oder Gelenkfunktion der Kiefergelenke. Diese Fehlregulationen können schmerzhaft sein, müssen es aber nicht. »CMD« lässt sich nicht unbedingt durch Schmerzen erkennen, es kann sich auch durch:

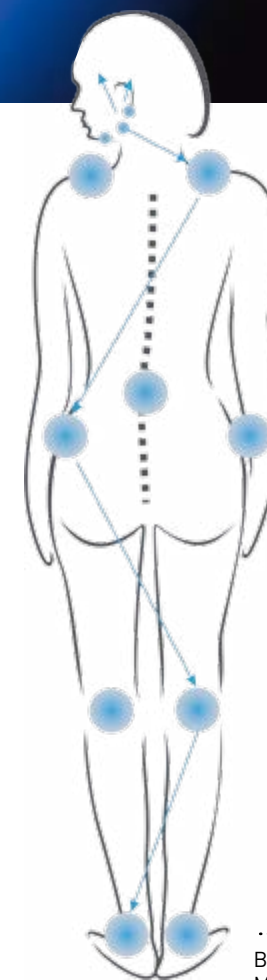
- Kopfschmerzen,
- Migräne,
- Tinnitus,
- Schwindel
- und Stress im Alltag bemerkbar machen.

Die Craniomandibuläre Dysfunktion wird deshalb in manchen Fällen durchaus auch als Ursache und Folge von Stress betrachtet. Im engeren Sinne handelt es sich bei der CMD um Schmerzen der Kaumuskulatur

(»myofaszialer Schmerz«), Verlagerungen der Knorpelscheibe im Kiefergelenk (»Diskusverlagerung«) und entzündliche oder degenerative Veränderungen des Kiefergelenks (»Arthralgie, Arthritis und Arthrose«).

URSACHEN VON CMD

Man geht bei den Ursachen der craniomandibulären Dysfunktion von einer aufsteigenden und absteigenden Störungskette aus. Bei der aufsteigenden Störungskette werden z. B. Seitabweichungen der Wirbelsäule auf die Halswirbelsäule und dann auf das Kiefergelenk übertragen. Bei der absteigenden Störungskette werden Zahnprobleme, wie z. B. eine zu hohe Krone, ein falscher Biss oder eine Zahnfehlstellung auf das Kiefergelenk, von dort dann auf den Nacken, die Schulter und die Wirbelsäule übertragen.



.....
Bild links:
Myofasziale Störungsketten

FOLGENDE PUNKTE KÖNNEN EIN AUSLÖSER FÜR EINE CMD SEIN:

- Haltungstörungen
- Emotionaler Stress
- Unfälle
- Störungen der Bisslage
- Zähneknirschen
- Schlafstörungen (z.B. beim Obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom)
- Depression
- Zahnfehlstellungen
- Beckenschiefstand
- Beinlängendifferenzen
- Narben
- Okklusionsstörungen durch prothetische Versorgung (z. B. zu hohe Kronen o. ä.)
- Kieferorthopädische Behandlungen

THERAPIE-MÖGLICHKEITEN BEI CMD

- Manuelle Therapie
- Physiotherapie
- Osteopathie
- Schienen Therapie
- Psychotherapie
- Matrix-Therapie

Einzelnachhilfe zu Hause

Nachhilfe wie sie sein soll: schnell - intensiv - erfolgreich

- **Schnell**, weil wir unsere Schüler sofort (Nachhilfebeginn) und Zeit sparend (durchschnittlich 5-6 Monate) zum Erfolg begleiten.
- **Intensiv**, weil wir im Einzelunterricht beim Schüler zu Hause gezielt auf die individuellen Probleme eingehen können.
- **Erfolgreich**, weil 90,8% unserer Schüler seit 1992 ihre schulischen Ziele erreicht haben.

INFRA TEST
Bundesweite Elternbefragung Oktober 12
GESAMTNOTE
GUT (1,8)

ABACUS

(02526) 5419410
(0251) 66 40 47
www.abacus-nachhilfe.de

Anzeige



PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Physiotherapie

- Manuelle Therapie
- Kinder & Säuglingstherapie nach Vojta
- FDM (Fascien-Distorsions-Modell)
- Lymphdrainage
- Matrix Therapie

Cranio-Mandibuläre Orthopädie

- Zur Behandlung bei Schnarchen, Schwindel, Migräne und Tinnitus
- CMD (Kiefergelenksdysfunktion)
- Kopfschmerzen
- Gesichtsschmerzen

tzi - Therapiezentrum Lischka • Grothues 27 • 48351 Everswinkel
Fon 0 25 82 / 66 98 694 • Fax 0 25 82 / 66 98 693 • info@physiotherapie-lischka.de

Anzeige



Die Laufgruppe Krötenwanderung vor dem Start in Köln

Acht Mitglieder vor dem Marathon in Münster



Norbert Hostermann beim Ironman in Florida 2013

MARATHON UND KURZE DISTANZEN

Achtung! Krötenwanderung!

Die Laufgruppe »Krötenwanderung Drensteinfurt« fing mal ganz klein an

Vor vier Jahren fanden in Drensteinfurt zufällig einige Laufinteressierte in einem Kurs eines Drensteinfurter Fitnessstudios zusammen. Aus den Mitgliedern dieses Einsteiger-Laufkurses mit dem Ziel, eine Stunde am Stück laufen zu können, wurden gute neue Freunde, die nun allesamt Marathon-Erfahrung haben und jedes Jahr an zahlreichen nationalen und internationalen Wettkämpfen teilnehmen.

Die Laufgruppe wird seit den Anfängen von einem der erfolgreichsten Drensteinfurter Sportler trainiert: Norbert Hostermann. Er kann mit zahlreichen Erfolgen, u. a. mit dem zweiten Gesamtplatz beim Ironman in Clermont in Florida 2013, aufwarten. Er war es auch, der seiner Laufgruppe in den Anfängen den Namen »Krötenwanderung Drensteinfurt« gab. Bei einer seiner langen Trainingsfahrten mit dem Rennrad an den Möhnesee sah er eines Frühlings das Verkehrsschild »Achtung! Krötenwanderung!« am Straßenrand. Er selber sagte, dass er vom Fahrrad absteigen musste, weil er sofort an seine Laufgruppe dachte und vor Lachen nicht mehr weiterfahren konnte. Seitdem ist die Gruppe über die Stadtgrenzen hinaus als »Krötenwanderung« bekannt.



Bild links: Rolf Heming im Ziel beim Halbmarathon in Köln

Sogar die deutsche Spitzensportlerin Sabrina Mockenhaupt traf die Drensteinfurter Laufgruppe im Jahr 2014 vor einem Marathon in der Domstadt Köln.

Nach vier Jahren ist die Krötenwanderung Drensteinfurt auch dank des außergewöhnlichen Namens bei vielen Laufveranstaltungen ein Hinhörer und Hingucker bei den Stadionsprechern der Veranstaltungen und den anderen Teilnehmern: Mehrere lokal ansässige Sponsoren machten es möglich, dass die Mitglieder sogar eigene einheitliche Funktionskleidung mit Trikots und Laufjacken besitzen.

Der nächste Höhepunkt ist für die Krötenwanderung der Halbmarathon in Venlo am 26. März 2017. »Die Stimmung am Rand der Strecke über die gesamte Distanz ist auf jeden Fall mit der Stimmung beim Rosenmontagszug in Köln vergleichbar«, so André de Vaal. Das Training für diesen Lauf habe bereits erfolgreich begonnen.



Kontakt: André de Vaal, Offizieller Pressesprecher der Krötenwanderung: kontakt@kroetenwanderung-drensteinfurt.de

NEUERÖFFNUNG NACH LADENUMBAU

Ein verbessertes Raumkonzept

Markt Nr. 1 in Drensteinfurt

Heike und Theo Homann, Inhaber von Markt Nr. 1 in Drensteinfurt, zeigen uns mit Freude ihre neu gestaltete Ladenfläche mit optimiertem Lichtkonzept, die jetzt viel luftiger und freundlicher wirkt.

Das Sortiment des 15 Jahre erfolgreich geführten Geschäfts bleibt aber bestehen. »Im Wesentlichen konzentrieren wir uns auf Schreib- und Schulbedarf«, erklärt uns Theo Homann. »Sehr wichtig ist uns besonders das vielfältige Angebot an Schulranzen. Wir haben hier wohl die größte Auswahl im südlichen Kreisgebiet, mit Ranzen der Marken Scout, Step by Step, Deuter, coocazoo, ergobag und Mc Neill. Viele Eltern besuchen uns daher gerne mit ihren Kindern und freuen sich über die schönen Modelle.« Theo Homann ergänzt: »So wird es auch, wie schon in den Vorjahren, am 4. Februar wieder eine Schulranzen-Messe in der Fitness Park Company in Drensteinfurt geben.«

Auch Erwachsene werden bei Markt Nr.1 einige sehr interessante Taschen-Funde machen: Von Shoppern und Handtaschen über Workbags und Laptoptaschen bis Freizeittrucksäcken wird Ihnen hier einiges geboten, insbesondere von der Firma Offermann, Deutschlands ältester Gerberei.

Oder suchen Sie ein Geschenk? Entdecken Sie hier hochwertige Füllfederhalter und Kugelschreiber, eine große Auswahl an Grußkarten und viele kleine Geschenkideen. Tabak, Zeitschriften sowie Lotto-Toto runden das Angebot von Markt Nr.1 ab.



Theo Homann zeigt uns die neusten Trends an Schulranzen



Die wohl größte Ranzenauswahl im südlichen Kreisgebiet!



Schöne Taschen von Offermann, Deutschlands ältester Gerberei: Workbags, die sich hervorragend als Laptoptaschen eignen.

Unsere 5 Kernkompetenzen unter einem Dach in Thumanns Energiewerkstatt.

Wir haben uns verändert und laden herzlich in unsere Energiewerkstatt ein. Bereichert durch weitere Leuchtenhersteller und energetisch hochwertige Werkstoffe freuen wir uns, Ihnen unsere neuen, größeren Ausstellungsräume präsentieren zu dürfen.

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-13 und 15-18:30 Uhr, Sa 10-13 Uhr

Thumanns Energiewerkstatt.

Licht & Beleuchtung | Elektrotechnik | Raumenergie | Wasseraufbereitung | Baubiologie



Thumanns
ENERGIE
WERKSTATT

Thumanns Energiewerkstatt

Hiltruper Str. 63a
48167 Münster
Telefon 02506.832510

kontakt@elektro-thumann.de
www.elektro-thumann.de

MARKT NR. 1



Schulranzen-Messe
am 4. Februar!
Ort:
Fitness Park Company

Markt 1 • 48317 Drensteinfurt • Tel 02508. 999796 • www.markt-nr1.de

Unsere Marken:

ergobag

Scout

Satch

coocazoo

Step by Step

Mach mit!



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

»DIE NACHTIGALL« – VON KRISTIN HANNAH

Zwei Schwestern. Die eine kämpft für die Freiheit. Die andere für die Liebe. Der Weltbestseller – die Nr. 1 aus den USA.

Zwei Schwestern im von den Deutschen besetzten Frankreich: Während Vianne ums Überleben ihrer Familie kämpft, schließt sich die jüngere Isabelle der Résistance an und sucht die Freiheit auf dem Pfad der Nachtigall, einem geheimen Fluchtweg über die Pyrenäen. Doch wie weit darf man gehen, um zu überleben? Und wie kann man die schützen, die man liebt?

In diesem epischen, kraftvollen und zutiefst berührenden Roman erzählt Kristin Hannah die Geschichte zweier Frauen, die ihr Schicksal auf ganz eigene Weise meistern.

In den USA begeisterte »Die Nachtigall« Millionen von Lesern und steht seit über einem Jahr auf der Bestsellerliste.

DIE AUTORIN: KRISTIN HANNAH



Kristin Hannah, 1960 in Südkalifornien geboren, absolvierte erst ein Jura-Studium. Schon zu diesem Zeitpunkt sagte ihre Mutter voraus, dass sie einmal Schriftstellerin werden würde. Nach dem Studium arbeitete sie als Anwältin, aber als sie Mutter wurde, begann sie mit dem Schreiben. In den USA gehört sie heute zu den Top-Bestseller-Autorinnen, und sie hat schon mehr als 20 Bücher veröffentlicht, einige von diesen wurden auch verfilmt. Mit ihrem Mann und Sohn lebt sie heute auf einer kleinen Insel im Pazifik.

GEWINNSPIEL-FRAGE:
WAS IST DER PFAD DER NACHTIGALL?

Wer die Antwort weiß, schickt uns bitte bis zum 10.01.2017 eine E-Mail oder eine Postkarte mit Antwort, Namen und Telefonnummer bzw. E-Mail-Adresse!
Die Redaktions-Adresse finden Sie im Impressum auf Seite 31.

VERLOSUNG:
JEDEN MONAT EIN BUCH VON DER
BUCHHANDLUNG BUCHFINK IN WOLBECKBUCH-GEWINN IN DIESEM MONAT:
»DIE NACHTIGALL«

Autorin: Kristin Hannah | Genre: Roman | Verlag: Aufbau Verlag

Die Leseratte
zu Besuch
in der Redaktion.

WIR FÖRDERN DAS LESEN:
DAS STADTLAND MAGAZIN
UND DAS VERSICHERUNGSBÜRO
GESCHERMANN & SCHUMANN

»HEXE LILLI – WIRD DETEKTIVIN«
DIE GESCHICHTE

Lilli hext für ihr Leben gern, seit sie eines Tages plötzlich ein Zauberbuch neben ihrem Bett fand. Aber die Hexerei hat meist ungeahnte Folgen... So zum Beispiel, als Lilli Mamas gestohlenen Fahrrad zurückhext. Auf einmal ist sie dem raffiniertesten Fahrradknacker der Stadt auf der Spur.

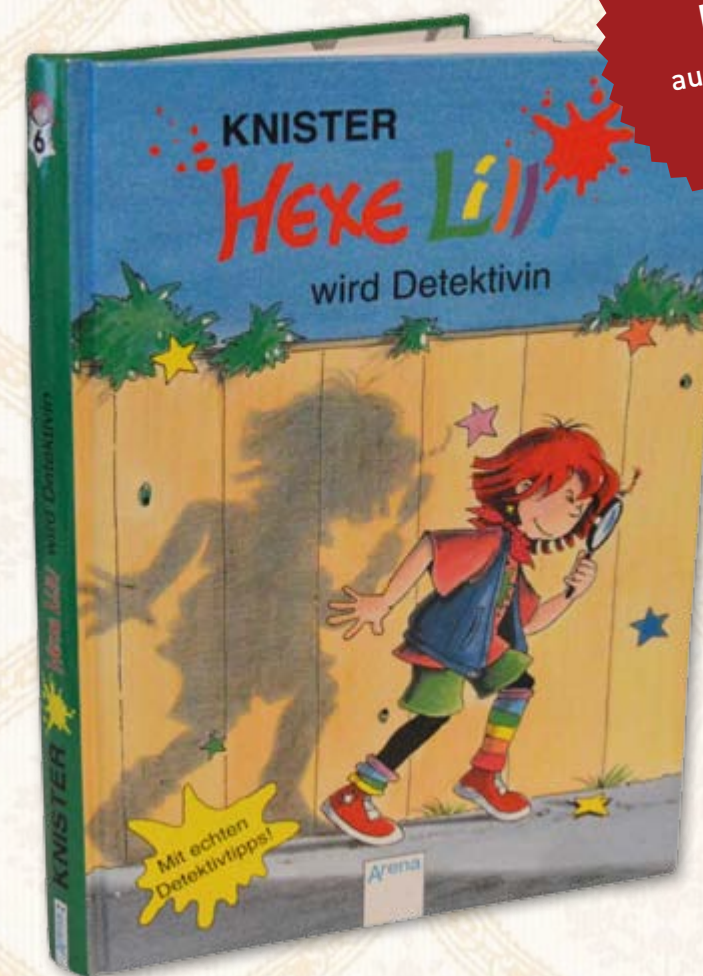
DER AUTOR:
KNISTER

KNISTER ist einer der bekanntesten Kinderbuchautoren in Deutschland. Er begann nach seinem Sozialpädagogik-Studium an der Universität Essen und seinen Studien der Rhythmik an der Folkwangschule Essen für seinen Unterricht an der Schule eigene Lieder zu schreiben. Dann schrieb er für den Rundfunk und das Fernsehen und auch fürs Kindertheater. Er erweiterte sein Repertoire auf Hörspiele und Fernsehrehbücher, sein erstes Kinderbuch wurde 1980 veröffentlicht.

KNISTERs Kinderbuchfigur »Hexe Lilli« wird auch als Fernseh-Serie auf Kika gezeigt, sie tourt als Musical durch Deutschland, Österreich und die Schweiz, und auch im Theater ist die kleine Hexe zu sehen.

VERLOSUNG:
JEDEN MONAT EIN KINDERBUCHBUCH-GEWINN IN DIESEM MONAT:
»HEXE LILLI – WIRD DETEKTIVIN«

Autor: KNISTER
Verlag: Arena | Altersempfehlung: 8 – 10 Jahre



LÖSE DAS
RÄTSEL
auf Seite 31 und
gewinne
dieses Buch!



Buchhandlung Buchfink

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 - 18.00 Uhr | Sa 9.00 - 13.00 Uhr

Kompetente Beratung, persönliche Empfehlungen, durchgehende Öffnungszeiten, Geschenkideen, wechselnde kulturelle Veranstaltungen, Autorenlesungen, Austausch mit Buchfreunden, Online-Lieferservice

Buchfink GbR - Nicole Müller & Regina Hermsen - Münsterstraße 11 - 48167 Münster
Telefon: 02506 / 302 77 64 - Mail: info@buchfink-buchhandlung.de

Anzeige



Praxis für Legasthenie- und
Dyskalkulie-Training
Logopädie

Jetzt auch
Logopädie!

Britta Maus

Dipl. Legasthenie- und
Dyskalkulietrainerin (EÖDL)

Roswitha Dehn
Logopädin

Nordstr. 21
48324 Sendenhorst

0 25 26 / 93 93 353
dyskalkulie-praxis@t-online.de
www.dyskalkulie-training.com

ANETTE
KREYSER
RAUMGESTALTUNG

GARDINEN- UND POLSTERWERKSTATT

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

Anzeige

JETZT SCHON VORMERKEN!

Treffpunkt für Schnäppchenjägerinnen

Sendenhorster Frauenflohmarkt:
Samstag, 18. Februar, 14 – 17 Uhr,
in der Realschule St. Martin
in Sendenhorst

Der vierte Sendenhorster Frauenflohmarkt lädt Verkäuferinnen und Käuferinnen zum ausgiebigen Einkaufsbummel ein.

Der Verein »FiZ Sendenhorst und Albersloh – Lokales Bündnis für Familien« organisiert in der Realschule St. Martin, Auf der Geist 7, in Sendenhorst am Samstag, 18. Februar, von 14 – 17 Uhr einen Treffpunkt für alle Schnäppchenjägerinnen.

Frauen haben die Möglichkeit, Kleidung, Schuhe, Schmuck, Accessoires und andere schöne Dinge in eigener Regie zu verkaufen.

Gegen eine Standgebühr von 10 Euro sind Anbieterinnen herzlich eingeladen, ihre Schätze feilzubieten, ebenso freuen sich die Veranstalterinnen über viele einkaufslustige Besucherinnen!



Tische für den Verkauf in der Größe von 1,80m x 0,70 m werden gestellt, es können auch Kleiderständer zur Präsentation der Kleidungsstücke mitgebracht werden, für die, zusätzlich zur Standgebühr, 3,50 Euro extra veranschlagt werden.

Der Eintritt für den Flohmarkt beträgt 2 Euro, begleitende Herren haben freien Eintritt!

Abgerundet werden kann der Einkaufsbummel mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee oder einem Gläschen Sekt im Frauen-Flohmarkt-Café.

Alle Einnahmen kommen dem Verein »FiZ« zugute. FiZ ist ein Netzwerk für Familien und Gene-

rationen in Sendenhorst und Albersloh. Gemeinsam übernehmen hier ehrenamtlich Engagierte und Träger von Familienhilfe Mitverantwortung und stellen die »Familie ins Zentrum«.



Anmeldung für Anbieterinnen

In der KiTa Biberburg:
Tel. 02535. 1265

E-Mail: kita@kita-biberburg-albersloh.de



WINTERFEST DER ST. MARTINUSSCHÜTZEN SENDENHORST

Torben & Christina Böckmann heißen willkommen!

Am 21. Januar 2017 im Bürgerhaus in Sendenhorst

Nach dem Schützenfest ist vor dem Winterfest. Der Allgemeine Schützenverein St. Martinus Sendenhorst und das fantastische Königspaar Torben und Christina Böckmann mit ihrem jungen und beschwingten Hofstaat laden zum traditionellen Winterfest in das Bürgerhaus in Sendenhorst ein.



Das Königspaar 2016:
Torben und Christina Böckmann

Nach dem gelungenen Schützenfest im Sommer möchte auch der amtierende König Torben mit seiner Königin Christina an den Erfolg des Vorjahres anknüpfen. So können sich die Besucher bereits heute auf einen klasse Entertainer, Reinhold Hörauf, freuen. Er ist professioneller Musiker, Entertainer,

Eventmanager und ein leidenschaftlich kreativer Mensch. Drei Jahrzehnte Berufserfahrung machen Reinhold Hörauf zu einem zuverlässigen Partner in allen Veranstaltungen.

Auch der Thron des Königspaares soll bereits vollständig in Festtags-Vorbereitungen stecken. Denn der amtierende König kann nicht nur hervorragend schießen, er ist auch als leidenschaftliches Mitglied der St. Martinusschützen bekannt – ebenfalls seine Frau, die lange Jahre Mitglied der Jungschützinnen ist, bis 2016 noch stellvertr. Vorsitzende. Mit ihrem energiegeladenen Hofstaat ist somit auch das Königspaar bestens für das anstehende Winterfest gerüstet.

»Es ist toll, dass mittlerweile viele Sendenhorster den Weg zum alljährlichen Winterfest finden«, erklärt der 1. Vorsitzende Uwe Landau und ergänzt, »dass auf dem Winterfest alle Sendenhorster immer herzlich willkommen sind. Nur feiern sollten Sie können«, stellt Landau mit einem Augenzwinkern fest. So wird das anstehende Winterfest nicht nur im Zeichen der Schützen-Tradition stehen, sondern auch von Tanz, guter Laune und viel Spaß in einem zauberhaften Saal geschmückt sein.



Einlass ist um 19:30 Uhr, Beginn ist um 20 Uhr mit dem Einmarsch des Königspaares nebst Hofstaat



Reinhold Hörauf und Andrea Spieker sorgen für einen unterhaltsamen Abend.



GUTE NACHRICHTEN

WIR HABEN DIE PREISE IM GRIFF.

Unsere Erdgaspreise für alle Sonderprodukte sinken zum 1.1.2017 um rund 10%.

Auch unsere Stromkunden können jubeln: Der Strompreis bleibt weiterhin stabil.

SATTE 10 % SPAREN BEIM ERDGASPREIS!

www.stadtwerke-eto.de



Anzeige



Wir feiern unser 6-jähriges Bestehen, gleichzeitig auch das sechste Mal das Winterfest der Martinusschützen.

Feiern auch Sie in einem festlichen Ambiente!

Weststr. 5 – 7, Sendenhorst
Tel.: 0 25 26 . 13 13 • Mobil: 0172 . 74 83 452
E-Mail: esef-stila@hotmail.de

BürgerHAUS
RESTAURANT

Anzeige



BIRGIT'S HOFKÄSEREI IN TELGTE

Glückliche Kühe, leckere Milch, aromatischer Käse

Handgemachte Käse- & Milchprodukte aus der Region

Auf einem 800 Jahre alten Hof in Telgte verbirgt sich ein kleiner Schatz: Eine kleine Käserei, wo Käse noch traditionell hergestellt wird. Birgit Schulte Bisping, die Inhaberin, hat vor 23 Jahren zusammen mit ihrem Mann die kleine Käserei eröffnet.

»Als unsere ersten drei Kinder an Neurodermitis erkrankten, machten wir uns viele Gedanken und probierten viel aus. Dann haben wir gemerkt, dass sie keine konventionell hergestellten Lebensmittel vertragen. Aus diesem Grund habe ich angefangen, Joghurt und Käse selbst herzustellen. Wir haben auf nichts verzichtet, und siehe da: Die Neurodermitis verschwand ganz schnell«, erzählt uns Birgit Schulte Bisping, die ursprünglich ausgebildete Fotografin ist und der Liebe wegen von Hamburg nach Telgte auf den schönen Bauernhof gezogen ist.

»Nach einer Weile haben wir auch Produkte für Freunde und Bekannte gemacht, und dann stand hier ganz schnell eine Kasse auf dem Tisch.« So schloss die energiegeliche fünffache Mutter eine Gesellenprüfung als Molkereifachfrau ab. Das Ehepaar baute ein Hofstück in eine Käserei um, in der auch heute noch von Hand Käse hergestellt wird.

Ihr Sohn Florian ist mit der Käserei aufgewachsen und wusste, dass das »sein Ding« war. Heute ist er Milchtechnologe auf dem Weg zum Meister und kann einmal die Käserei übernehmen. Schon heute ist er Junior Chef

und hauptverantwortlich für die Käseproduktion. Sohn Felix ist Fleischermeister geworden, hilft aber ebenfalls als Juniorchef immer wieder in der Käserei mit aus.

Gleichzeitig mit der Käserei eröffnete das Ehepaar einen kleinen Hofladen. Hier bekommt man heute eine Bandbreite an besonderen und aromatischen Käse-Sorten, wie z. B. den leckeren Westfälischen Butterkäse, Sommer- und Winterkäse, Kräuterkäse, Hanfkäse und viele genussvolle Sorten mehr. Außerdem gibt es hier natürlich Milch sowie andere Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Schichtkäse, Sahne etc. Alle Produkte sind selbstverständlich frei von Zusatzstoffen. »Es gibt eine riesengroße Nachfrage an naturbelassenen Lebensmitteln! Insbesondere Leute, die krank sind, schätzen unser Sortiment, weil sie industriell hergestellte Produkte nicht vertragen. So kaufen Menschen mit Laktoseintoleranz z. B. gerne auch unsere Wurst, weil Wurst



Anzeige

Florian Schulte Bisping, Milchtechnologe, ist Junior Chef in Birgit's Hofkäserei und Sohn der Inhaberin. Er führt uns durch die Käserei – hier zeigt er uns einen Westfälischen Butterkäse in der Reifung (links) und als Käserohling im ungereiften Zustand (unten).



aus der Industrie oft Milchkpulver enthält.«

Inzwischen bietet der Hofladen 180 Produkte an, 70 davon sind Fleischprodukte von der Pute, vom Huhn, vom Schwein und vom Rind. Die Mengen sind limitiert, daher lohnt es sich, bei Bedarf vorzubestellen.

Die Kühe, die die Milch geben, stehen im Sommer auf der großzügigen Weide, und jetzt im Winter haben sie viel Platz in einem modernen Offenstall mit »Kuh-Komfort«. »Die Tiere sollen so frei sein und sich so wohl fühlen wie nur möglich. Mir ist das super wichtig, dass es den Tieren gut geht und dass es nicht zu Verletzungen kommt. Deshalb haben Sie z. B. doppelt so viel Platz wie nach Demeter-Kriterien. Und unsere Kühe werden nicht auf Hochleistung getrimmt. So werden sie im Schnitt vier Jahre älter als in konventioneller Haltung.« Eine Kuriosität für uns Laien finden wir im Offenstall: Hier gibt es eine Plattform, die als Wasserbett funkti-



Foto oben: In den beiden Milch-Pasteure wird die Milch für die Käseproduktion verarbeitet.

Florian (Junior Chef), Birgit (Inhaberin) und Maik (Landwirt und guter Freund vom Hof)

niert. Auf der können es sich die Kühe so richtig bequem machen. Und wenn sie mal ordentlich gekratzt werden wollen, steht eine »Schmuse-Bürste«, die sich automatisch dreht, bereit. Sie wird von den Kühen hochfrequentiert, man sieht ihnen an, dass sie die Bürste lieben.

Ist eine Kuh tragend, gibt der befreundete und angestellte Landwirt Maik naturheilkundliche Geburtshilfe. So kann die Kuh angenehm gebären und die Geburt unkompliziert verlaufen.

Ein geborenes Kalb darf noch eine Woche bei seiner Mutter bleiben, bis es in eine Art Kälber-Kita mit anderen Kälbern kommt. So bleiben Mutterkuh und Kalb entspannt und beim Melken schüttet die Mutterkuh mehr Oxytocin aus, das »Kuschel-Hormon«. Auf diese Weise lassen sich die Kühe später gerne melken, und auch auf die Milch hat das Wohlergehen der Kühe geschmacklich einen

positiven Einfluss. Auf dem Bauernhof können sich die Kühe dank eines Melk-Roboters selbst entscheiden, wann sie gemolken werden möchten. Die Maschine melkt ganz sanft, so löst das Melken keinen Stress bei der Kuh aus, die sonst nach einem Zeitplan gemolken werden müsste und selbst vielleicht aber noch gar nicht bereit ist.

Der Käsemacherin ist es speziell wichtig, dass sie zu den Kälbern schon früh eine enge Bindung herstellt. Daher zieht sie sie per Hand mit der Flasche groß und kuschelt regelmäßig mit ihnen und den erwachsenen Kühen. »Ich kann auf die meisten Kühe draufklettern oder mit ihnen kuscheln«, freut sie sich.

Einmal die Woche gibt es auch die Möglichkeit als Erwachsenen- oder Kindergruppe einen Ausflug zum Hof zu unternehmen. Dann



Wenn der Hofladen mal nicht geöffnet hat: Der Automat, immer frisch aufgefüllt mit Käse- und Milchprodukten, steht für Sie rund um die Uhr bereit.



gibt es eine Besichtigungstour durch die Käserei, den Hof und Streicheleinheiten mit den Hof-Tieren. Am Schluss kochen alle etwas Leckeres mit den Zutaten des Hofladens und lassen es sich gemeinsam schmecken.

Wichtig!
Eine Hof-Führung ist nur mit Voranmeldungen möglich.

»Unsere Gäste sind immer ganz begeistert. Ist schon ein toller Hof, er ist mein Leben«, resümiert die tatkräftige Käsemacherin. »Wir freuen uns über jeden Besuch!«



Schultenhook 6
48291 Telgte
Tel. 02504. 8752
birgits_hofkaeserei@t-online.de

Käse- und Milchprodukte
frisch vom Bauernhof
Natürlich ohne Gentechnik
Birgit's Hofkäserei

Öffnungszeiten:
Dienstag 15-18 Uhr
Freitag 9-18 Uhr
Samstag 9-13 Uhr

Automatenverkauf
24 Stunden täglich
und an 365 Tagen
im Jahr!

Anzeige

Vorsätze fürs neue Jahr



Die Autorinnen
Caroline Peters & Maria Gonstein
• beide Auszubildende •

Wie war das Jahr 2016 für mich? – Diese Frage stellt sich wohl jeder am Ende eines jeden Jahres. Der eine stellt sie sich natürlich bewusster als der andere, aber dennoch lässt sicherlich jeder das Jahr einmal für sich Revue passieren.

Gleichzeitig fragt man sich auch, ob man seine ganz persönlichen Vorsätze für das Jahr denn auch erreicht und nicht schon wieder aufs nächste Jahr verschoben hat. Und falls nicht, hat man alle Ziele, die man sich gesetzt hat dann auch geschafft? Oder sogar mehr? Mit welchen Personen habe ich Frieden geschlossen oder mich gar zerstritten? Wen habe ich in diesem Jahr verloren, und wer ist neu in mein Leben eingetreten?

Ein jedes Jahr ist auch ein Stück Lebensabschnitt, wie beispielsweise ein Schuljahr mit vielen Tests und Klassenarbeiten, für die man sich teilweise ganz schön ins Zeug legen muss.

Nicht immer besteht man die Tests mit einem »Sehr gut«, manchmal muss man sich auch mit einem weniger guten Ergebnis zufrieden geben. Das Jahresende ist dann das Zeugnis, in dem unsere Fächer und die entsprechenden Noten noch einmal übersichtlich und abschließend mit entsprechenden Benotungen aufgelistet sind. Der Unterschied zu einem Schulzeugnis ist hierbei jedoch, dass die Fächer nicht Deutsch, Mathematik oder Englisch lauten, sondern vielleicht eher Familie, Freunde und Beruf. Natürlich vergleichen wir unser erhaltenes »Zeugnis« mit dem aus dem vergangenen Jahr, um zu sehen wie wir uns entwickelt haben.

Für die, die im Jahr 2017 mal einen neuen Weg wagen wollen, alte Gewohnheiten hinter sich lassen und ein neues Ziel anstreben wollen, möchten wir zu den guten Vorsätzen verhelfen. Zuerst muss man eine Vision von dem,

was man erreichen möchte, haben und diesbezüglich auch Ideen, um diese zu verwirklichen. Diese sollten durchdacht und geplant werden. Nach erfolgreicher Umsetzung erkennt man eine Strategie, die scheinbar zum Erfolg führt, und dies führt wiederum zur Motivation. Mit dieser Taktik sollte es mit den guten Vorsätzen – wie zum Beispiel mit dem Rauchen aufzuhören, gesünder zu essen, mehr Sport zu treiben, weniger arbeiten, nicht mehr zu fluchen,

weniger zu trinken, sich bei alten Freunden zu melden, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen und öfter mal einfach etwas für sich selbst zu machen zumindest größtenteils funktionieren.

Abwarten, verschieben, später, morgen, zögern – MACHEN!

Das Jahr 2017 hat 365 neue Tage und bietet somit allen 365 neue Chancen und Möglichkeiten, man muss diese nur nutzen. Wir wünschen allen einen guten Rutsch und viel Erfolg für das neue Jahr 2017!

www.markilux.com sicher · zeitlos · schön
markilux
markilux Markisen
markilux pergola – Sonnen- und Wetterschutz für große Flächen

Jetzt zu Winterpreisen!

EUSTERGERLING
Rollläden · Markisen · Sonnenschutz

Spilbrinkstr. 1-5
59227 Ahlen
Telefon 02382-2611

www.eustergerling.de

Anzeige

Anke geht in ihren Kursen intensiv auf alle Teilnehmer ein.

STUDIO YOGA FLOW MÜNSTER

Yoga gegen Stress

Die Pause für Körper und Geist

Stress und Hektik sind für viele im Alltag selbstverständlich. Sich eine Auszeit zu erlauben jedoch nicht. Im Studio Yogaflow versucht Studiobesitzerin Anke Stadler Körper und Geist wieder miteinander zu vereinen. Aber wie funktioniert das?

Feierabend. Hastig steige ich ins Auto und reihe mich in den Feierabendverkehr ein. Mein Ziel: Das Studio Yogaflow. Als ich an der Weseler Straße ankomme, liegen meine Nerven blank. Ich fluche leise und lasse die Autotür mit einem lauten Knall zufallen. Heute probiere ich es aus – dieses Yoga. Wie in Trance marschiere ich zum Eingang des Yogastudios. Schon im Flur kommt mir der Duft von Räucherstäbchen und frisch gekochtem Tee entgegen, und ich fühle mich gleich besser. Der Stressknoten in meiner Brust beginnt sich zu lösen.

Die Studiobesitzerin kennt das Phänomen: »Wir sind im Alltag mit unserem Geist immer im Außen und vergessen schnell, unser Inneres zu erleben. Wenigstens für einen Moment«, erklärt sie mit ruhiger Stimme. Ich ziehe meine Schuhe aus und lasse mich auf eines der Sitzkissen im Empfangsbereich sinken. Mich von innen erleben? Ich lasse Fencheltee in ein buntes Glas hineinplätschern. Meine Hände schließen sich um die glatte Oberfläche, und ich genieße die Wärme. Das ist einer dieser Momente. In unserem Alltag gehen diese Augenblicke verloren, weil wir zu sehr damit beschäftigt sind, zu funktionieren.

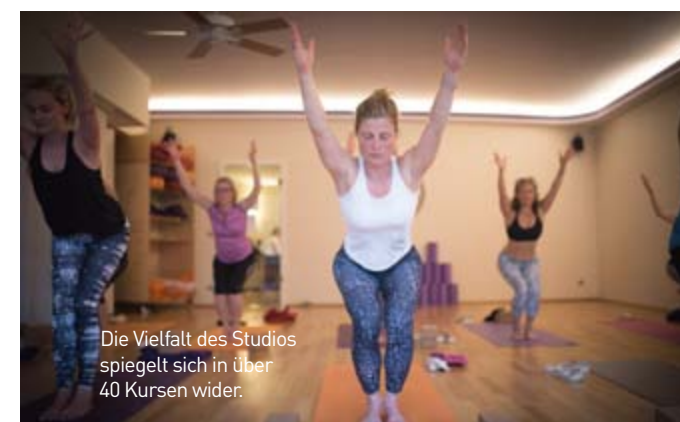
Verschiedene Studien belegen die positiven Wirkungen von Yoga auf den Körper und die Psyche. Forscher an der Boston University School of Medicine haben herausgefunden, dass Yoga die Stimmung heben und Angstzustände lindern kann. »Die Mischung aus Bewegung, Kraft und Dehnung macht Körper und Geist geschmeidig«, erklärt Anke.

Der Kurs beginnt. Ich hole mir eine Yogamatte aus dem Schrank und schaue mich im großen Raum um. Überrascht stelle ich fest, dass auch einige Männer da sind. Dean ist Yogalehrer im Yogaflow. Er führt uns heute durch den Kurs. Mit jeder Bewegung und jedem Atemzug löst sich die Anspannung mehr und mehr.

Obwohl das Studio in den vergangenen Jahren mit über 40 Kursen zum größten in Münster herangewachsen ist, kümmert sich Anke weiterhin persönlich um alle Kursteilnehmer. Auf Wunsch geht sie in einem

Personal Training individuell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen ein. Jede Beschwerde wird gehört und behandelt. Die Qualität ihrer Kurse ist für die 47-Jährige sehr wichtig. Um sie zu halten, bildet sie regelmäßig ihre eigenen Yogalehrer aus.

Nach einer knappen Stunde aktivem Yoga kommen wir zur Entspannungsphase. Deans sanfte Stimme beruhigt mich. Trotzdem ist es gar nicht so einfach, loszulassen. Nach zehn Minuten hat sich der Knoten in meiner Brust gelöst, und eine angenehme Wärme macht sich breit.



Die Vielfalt des Studios spiegelt sich in über 40 Kursen wider.

2 Kostenlose Yogastunden
Bei Vorlage dieses Coupons kannst du zwei Kursstunden deiner Wahl besuchen. Einlösen bis zum 31.01.2017.
Gilt für Neu- & Wiedereinsteiger mit einem Jahr Pause.
Weseler Str. 111 - 113 / Münster / 0251 - 87 24 702 / www.yogaflow-muenster.de
COUPON

Anzeige



SENIORENGYMNASTIK Sport verbindet

Mit Annett Beckmann die Alltagsmobilität erhalten



Höher, schneller, weiter – viele verbinden mit Sport einen Leistungsgedanken, dem sie gerade im zunehmenden Alter nicht mehr entsprechen können. Und so betreiben sie Sport lieber vom Sofa aus – und gucken Fußball, Tennis, Leichtathletik und Co im Fernsehen. Mit dieser Einstellung verschonen ältere Menschen aber eine wichtige Chance: nämlich die gesunde Art der Bewegung und damit einen wertvollen Erhalt der Alltagsmobilität.

Wie Sport im Alter aussehen kann, zeigt Annett Beckmann. Mehrmals in der Woche bietet die Übungsleiterin für Gesundheitssport Gymnastik für Senioren an. Dafür wurde sie extra vom Ortsverein des DRK angestellt. »Das ist absolut neu. Zeigt aber, wie wichtig dem Verein die Gesundheit der älteren Mitbürger ist«, freut sich Annett Beckmann über die Wertschätzung ihrer Arbeit. Sie setzt sich gemeinsam mit zwei weiteren Trainerinnen für die Fitness der Generation 60 plus ein. »Unser Ziel ist es, die Alltagsfähigkeit zu fördern. Das heißt, die Teilnehmer lernen, Stürze zu vermeiden, sicher Treppen zu gehen und so beweglich zu bleiben, dass sie möglichst lange selbstständig sein können«, erklärt Annett Beckmann. Und so werden Dehnübungen gemacht, der Gleichgewichtssinn trainiert, die Muskeln gekräftigt, der Rücken gestärkt. Die Übungen sind sanft und schonen die Gelenke. »Jeder macht so viel, wie er kann«, ist der Kursleiterin wichtig, die Hilfestellungen gibt und an der einen oder anderen Stelle korrigierend eingreift. Immer wieder lässt sie

sich was Neues einfallen.

Mal trainieren die Senioren mit Bällen, mal mit Bändern, mal auf weichen Gymnastikmatten, mal dient der eigene Körper als Gegengewicht. Der Ortsverein des Roten Kreuzes verfügt mittlerweile über eine ansehnliche Ausstattung an Gymnastikgeräten, die Abwechslung und einen optimalen Trainingseffekt ermöglichen.

Und während die Damen und Herren versuchen, die Stretchbänder zu dehnen oder gleich mehrere Bälle auf einmal zu fangen, kommen sie ganz schön ins Schwitzen. Sie nehmen die »sportliche Herausforderung« aber mit Humor. Denn sie wissen, die Bewegung tut ihnen gut und das ausgelassene Lachen, wenn die eine oder andere Übung mal zu durcheinander gerät, erst recht. Schließlich ist Lachen gesund und lockert ganz nebenbei die Muskeln. »Die Teilnehmer kommen gerne und haben viel Freude«, muss auch Annett Beckmann bei komischen Verrenkungen mitlachen. Sie weiß aber: »Neben dem körperlichen Training ist der Kontakt in der Gruppe nicht zu unterschätzen.« Viele kämen schon lange Jahre zum Sport, so dass sich eine Gemeinschaft gebildet hätte. Sie geben sich nicht nur bei den Übungen Halt, sondern auch in schicksalhaften Situationen außerhalb der Kurse.

Sport verbindet eben. Und das auf unkomplizierte Weise. Man muss nur den inneren Schweinehund

überwinden und sich einer der DRK-Seniorengymnastikgruppen anschließen. »Je nach Fitness teile ich die Gruppen ein, damit das Leistungsniveau passt und sich jeder wohlfühlen kann«, sagt Annett Beckmann. Wer Interesse hat, mindestens 60 Jahre alt ist und sich bewegen möchte, kann sich jederzeit bei ihr melden. Der Einstieg ist zu jeder Zeit möglich. Das Sportangebot für Senioren findet vormittags in den Räumen des DRK an der Weststraße statt. »Wir haben die Kurse ganz bewusst so gelegt: Es ist hell, die Teilnehmer sind ausgeruht und konzentriert.« Optimale Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Bewegungsstunde.

Wer allerdings noch berufstätig ist oder doch lieber abends zum Sport gehen möchte, für den bietet Annett Beckmann Pilates-Kurse an. Ob für Einsteiger oder Fortgeschrittene, selbst eine Gruppe für Herren ist im Programm. Auch hierzu beantwortet die ausgebildete Pilatestrainerin alle Fragen.



Kontakt:

Annett Beckmann

Tel: 02526. 937027

Im Internet:

<http://drk-kv-waf.de/angebote/senioren/bewegungsprogramme/>

Seniorengymnastik:

Mo: 9 – 10 Uhr & 10.15 – 11.15 Uhr

Di: 9 – 10 Uhr & 10.15 – 11.15 Uhr

Mi: 9 – 10 Uhr

Do: 9 – 10 Uhr & 10.15 – 11.15 Uhr

Fr: 10 – 11 Uhr

Pilates für Herren

Di: 20 – 21.15 Uhr

Pilates für Einsteiger

Mi: 17.15 – 18.30 Uhr

Pilates für Fortgeschrittene

Mi: 18.45 – 20 Uhr

Fr: 8.30 – 9.45 Uhr



Marvin Ruppel
Kaufmännischer
Auszubildender



Viviana Labruzzo
Service-Assistentin



Andreas Fennenkötter
Kundendienst



Sven Stelzer
Teiledienst & Zubehör



Robert Weber
Service-Techniker



Thosten Lücke
Mechaniker



Ali Demircan
Technischer
Auszubildender



Asmir Höfling
Mechaniker



Stefan Humpohl
Betriebsleitung



Hendrik Mütter
Verkauf

KNUBEL SENDENHORST

Auf direktem Weg

Knubel investiert in den Standort Sendenhorst.

Die neue Zufahrt wurde gerade fertiggestellt. »Dadurch erreichen uns unsere Kunden nun auf dem direkten Weg«, freut sich Betriebsleiter Stefan Humpohl.

Zudem wird Anfang 2017 der Betrieb umgebaut und modernisiert. Geplant sind neue Sanitäranlagen sowie die Umgestaltung der Kundenwartezone inkl. einer Café-Bar.

Durch die technische Weiterentwicklung der Fahrzeuge ist es erforderlich, auch die Werkstattausrüstung den Anforderungen anzupassen. Aus diesem Grund wird Knubel einen neuen Arbeitsplatz für Fahrerassistenzsysteme einrichten. Dieser Arbeitsplatz wird mit einer neuen speziellen Hebebühne ausgestattet, die ebenfalls die Reparatur an Nutzfahrzeugen ermöglicht. Außerdem wird die Dialogannahme auf den neusten Stand gebracht. Auf diese Weise kann der Service-

berater dem Kunden direkt zeigen, welcher Reparaturaufwand an seinem Fahrzeug notwendig ist.

Mit diesen umfangreichen Investitionen setzt Knubel auf eine erfolgreiche Zukunft in Sendenhorst.

Betriebsleiter Stefan Humpohl mit seinem in Sendenhorst bereits bekannten Team freut sich auf die positiven Veränderungen und wünscht einen guten Start ins neue Jahr und allzeit gute Fahrt.



Die Einfahrt im Bau

Thomas Köster

Staatlich geprüfter Masseur und medizinischer Bademeister

info@massage-koester-sendenhorst.de
www.massage-koester-sendenhorst.de

Praxis für Massage, Prävention und Wellness

Höckerskamp 13
48324 Sendenhorst
Tel 02526-9388493
Mobil 0175-3210077



LUXAMED



Gutschein
für eine kostenlose Erstberatung

Mit Sicherheit "Abgefahren". Die Knubel Komplettäder für den Winter!

Zum Beispiel:

Continental TS 860

205/55R16 91H inkl. Felge: 199,- inkl. MwSt
Für Audi A3, Golf, Touran (1T bis Mj.16), Sportsvan
(Rollwiderstand: C, Nassbremsseigenschaft: B,
Rollgeräusch: 72dB)

Reifen	+	Felge	+	Garantie	=	Knubelpreis pro Komplettad
						ab 199,- €
		Anthrazit oder Silber				

Angebot nur so lange der Vorrat reicht.
Weitere Angebote auf Anfrage.

Knubel
Versprochen ist versprochen.

Knubel GmbH & Co. KG, Zweigniederlassung Sendenhorst
Industrieweg 5, 48324 Sendenhorst, Tel. (02526) 9340-0
Hauptverwaltung: Knubel GmbH & Co. KG, Hammer Str. 28, 48153 Münster
www.knubel.de



RISIKEN AUF DER BAUSTELLE:

Gut abgesichert auf dem Weg zum Eigenheim

Viele Menschen erfüllen sich derzeit angesichts niedriger Zinsen den Traum von den eigenen vier Wänden. Was der Bauherr auf keinen Fall vergessen sollte: die Absicherung möglicher Schäden durch ausreichenden Versicherungsschutz. Denn mit dem Hausbau gehen Risiken einher, die über bestehende Versicherungen nicht abgedeckt sind.

Verletzt sich zum Beispiel ein Passant durch ein herabstürzendes Bauteil, haftet der Bauherr bei eventuellen Schadenersatzansprüchen – und das, sobald er das Grundstück erworben hat. »Die Privathaftpflichtversicherung schützt aber meist nur gegen Forderungen aus Schäden, die durch Umbau oder Renovierungen entstehen«, erklären Marcel Schumann und Peter Geschermann, Geschäftsstellenleiter der Provinzial in Sendenhorst. Die Versicherungsexperten raten, vor dem Hausbau eine Bauherren-Haftpflichtversicherung abzuschließen. »Die springt dann sowohl für Personen- als auch für Sachschäden im Zusammenhang mit der Baustelle ein«, so Schumann. Auch wenn

der Bauherr Unterstützung von Helfern aus dem Familien- und Freundeskreis bekommt, sollten diese vorher geklärt haben, ob aus Freundschaftsdiensten resultierende Schäden in ihrer Privathaftpflichtversicherung mit abgesichert sind.

FREIWILLIGE HELFER ANMELDEN

Bauherren und Helfer sollten auch an den Schutz ihrer eigenen Gesundheit denken. Gefahrenherde gibt es auf der Baustelle einige – vom rostigen Nagel bis zum Fehltritt in eine Baugrube. Im Ernstfall greift für Bauhelfer zunächst die gesetzliche Unfallversicherung. Freiwillige Helfer muss der Bauherr bis spätestens eine Woche nach Baubeginn bei der Berufsgenossenschaft für Bauwirtschaft anmelden. »Die gesetzliche Versicherung für Bauhelfer kann allerdings nur eine Grundsicherung bieten«, erklärt Geschermann. »Über diese hinaus sorgt für freiwillige Helfer und Bauherren nur eine private Bauhelfer-Unfallversicherung für entsprechenden Schutz.«

ROHBAU VERSICHERN

Um das künftige Traumhaus bereits im unfertigen Zustand gegen Schäden durch Brand, Blitz oder Explosionen abzusichern, sollte der Eigentümer eine Feuer-Rohbauversicherung abschließen. »Auch durch Sturm, Starkregen oder Hochwasser kann der Bau geschädigt werden. Für diesen Fall ist eine Bauleistungsversicherung sinnvoll«, erklären die Versicherungsexperten. Häufig sind hiermit auch Schäden durch Diebstahl von bereits fest eingefügten Baumaterialien oder Vandalismus versichert.



Für Fragen:
Marcel Schumann oder Peter Geschermann,
Tel. 02526. 93999-0

Immer da, immer nah.

Ihr Versicherungsschutz in professionellen Händen. Direkt vor Ort.
Die Provinzial – zuverlässig wie ein Schutzengel.

Ihre Provinzial Geschäftsstelle
Geschermann & Schumann OHG
Osttor 1, 48324 Sendenhorst, Tel. 02526/939990, geschermann-schumann@provinzial.de

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Anzeige



Der Pflichtteil – Mythen und Wahrheiten

Erbrechtliche Fragen sind vielen Menschen unangenehm, weil es nicht nur um den Tod eines nahestehenden Menschen und dessen Vermögen geht, sondern schnell auch der Eindruck der »Erbschleicherei« entsteht. Dabei wird oft außer Acht gelassen, dass das deutsche Erbrecht nicht nur viele Gestaltungsmöglichkeiten zur Vermeidung von Erbschaftssteuer enthält, sondern bei frühzeitiger Befassung mit diesem Thema auch der Weg des eigenen Vermögens sinnvoll und praktikabel geregelt werden kann, um späteren Ärger zu vermeiden.

Wer den Wunsch hat, für den eigenen Erbfall vorzusorgen und in diesem Zusammenhang eine Erbeinsetzung zu Lebzeiten vorzunehmen, der sollte sich mit den Möglichkeiten der Testamentserrichtung auseinandersetzen. Ganz besonders gilt dies, wenn nicht die gesetzliche Erbfolge eintreten soll, sondern davon abweichend bestimmte Personen von der Erbfolge ausgeschlossen oder andere bestimmte Personen bedacht werden sollen. Ist es das Ziel, dass bestimmte Personen am Nachlass nicht beteiligt werden sollen, ist eine intensive Beschäftigung mit dem Pflichtteil unumgänglich.

Deutscher Gesetzgeber informiert in §§ 2303 bis 2338 BGB über das Pflichtteilsrecht

Als künftiger Erblasser sollte man sich ausführlich über das Erbrecht beraten lassen, um auf diese Art und Weise zumindest ein grundlegendes Verständnis für die Gesetzgebung in der Bundesrepublik Deutschland zu erlangen. Die Vorgaben des Gesetzgebers weichen in den meisten Fällen erheblich von den Vorstellungen der Beteiligten ab. Aber wie hoch ist denn jetzt der Pflichtteil? Diese Frage lässt sich anhand von allgemeinen Eckdaten nur schwer beantworten, weil es dafür maßgeblich auf die Zusammensetzung der Familie und daraus folgend auf die Höhe des gesetzlichen Erbteils ankommt.

WICHTIGE FAKTEN RUND UM DEN GESETZLICHEN PFLICHTTEIL

1. Durch eine (testamentarische) Enterbung lässt sich das Pflichtteilsrecht nicht außer Kraft setzen. Pflichtteilsberechtigter können in einem solchen Fall ihren Pflichtteilsanspruch geltend machen.
2. Der im deutschen Erbrecht definierte Pflichtteil beläuft sich auf die Hälfte des Wertes, den das gesetzliche Erbe der betreffenden Person betragen hätte. Folglich können Pflichtteilsberech-

tigte keine bestimmten Nachlassgegenstände für sich beanspruchen, sondern haben einen Anspruch auf eine Geldzahlung; sie werden also nicht am konkreten Nachlass beteiligt.

3. Pflichtteilsberechtigter werden nicht zu Miterben, sondern können ihre Ansprüche gegenüber den Erben geltend machen, die ihnen Auskunft über den Nachlass geben müssen.

4. Nicht jeder gesetzliche Erbe ist auch automatisch pflichtteilsberechtigt. Gemäß § 2303 BGB sind nur die Abkömmlinge des Erblassers sowie dessen Eltern und der überlebende Ehegatte beziehungsweise eingetragene Lebenspartner pflichtteilsberechtigt.

5. Wer sein Vermögen zu Lebzeiten verschenkt, um den Anspruch des Pflichtteilsberechtigter zu schmälern, sollte § 2325 BGB unbedingt beachten. Danach können Schenkungen bei der Berechnung des Pflichtteilsanspruchs berücksichtigt werden, so dass der Pflichtteilsberechtigter einen Pflichtteilsergänzungsanspruch geltend machen kann.

6. Obwohl der gesetzliche Pflichtteil eine testamentarische Enterbung naher Angehöriger verhindern soll, können diese trotz bestehender Pflichtteilsberechtigung mitunter leer ausgehen. Dies ergibt sich aus § 2333 BGB. Nach dieser Vorschrift kann unter bestimmten Voraussetzungen eine Entziehung des Pflichtteils in der letztwilligen Verfügung angeordnet werden.

7. Pflichtteilsansprüche verjähren im Allgemeinen nach drei Jahren, so dass Berechtigte nicht unbegrenzt Zeit haben, ihren Pflichtteil zu verlangen.

Beachtet man all diese Fallstricke des deutschen Erbrechts im Pflichtteilsrecht, so ist es allemal sinnvoll, im Rahmen der persönlichen Nachlassvorsorge einen spezialisierten Rechtsanwalt oder einen Notar aufzusuchen. Eine solche Rechtsberatung anhand der konkreten eigenen Familien- und Vermögensverhältnisse ermöglicht konkrete Antworten auf Ihre erbrechtlichen Fragen und auf diese Weise erfahren Sie auch, wie eine Enterbung oder die eigenen Wünsche für die Vermögensnachfolge rechtlich durchsetzbar sind.



Andreas Rickert
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht



Uebbert Brinkmann & Partner mbB

RECHTSANWÄLTE HAMM

Dr. Paul Uebbert
• Rechtsanwalt

Dr. Marlies Brinkmann
• Fachanwältin für
Medizinrecht
• Fachanwältin für
Arbeitsrecht

Andreas Rickert
• Fachanwalt für Bau-
und Architektenrecht
• Notar

Anne-Kathrin Heckl
• Fachanwältin für
Familienrecht

Im Sundern 78
59075 Hamm

Tel.: 02381 . 378777-0
Fax: 02381 . 378777-7
info@uebbert-brinkmann.de

SENDENHORST

Peter Abke
• Rechtsanwalt

Oststraße 22
48324 Sendenhorst

Tel.: 02526. 937311
Fax: 02526. 937312
p.abke@uebbert-brinkmann.de



www.uebbert-brinkmann.de

UEBBERT BRINKMANN & PARTNER mbB
Rechtsanwälte • Fachanwälte • Notar

Anzeige



Foto links:
Sie gehen wieder um...

Was geht ab in und um Sendenhorst?

Heimatverein 2017 aktiv

Gerade zum neuen Jahr sollte man versuchen, sich nicht den trüben Gedanken hinzugeben, sondern sich auf die zunehmende helle Tageslänge und einen schönen Winter, auf Karneval, Schützenfest, Schnadegang zu freuen! Auch der Heimatverein möchte in 2017 dazu beitragen, ein gutes Gefühl zu Sendenhorst zu vermitteln, um unser Städtchen als lebenswert und liebenswert zu erhalten und zu gestalten, z. B. mit dem Heimatverein! Am 25. Januar ist Jahreshauptversammlung, dazu später mehr.

Neben den regelmäßigen Treffen der Arbeitskreise gibt es einige Events, die es schon mal im Kalender anzukreuzen gilt, doch zuerst zu den Gruppen des Vereins.

- Die Volkstanzgruppe trifft sich zu den Übungsabenden jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 19:30 Uhr auf der Tenne im Haus Siekmann. Dort werden unter der Anleitung von Werner Paschke niederdeutsche Tänze einstudiert. Ansprechpartnerin ist Elfriede Schürmann, Tel. 02526. 9387928. Die Volkstanzgruppe ist u.a. auf der Jahreshauptversammlung des Heimatvereins am 25. Januar zu bestaunen.

- Der Plattdeutsche Krink trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat in gemütlicher Runde im Kaminzimmer von Haus Siekmann. Josef Strohbücker, Tel. 02526. 3339, leitet die Gruppe, hier wird platt geküert und gesungen (und natürlich auch hochdeutsch). Weitere Aktivitäten sind der Besuch von Theateraufführungen der Niederdeutschen Bühne in Münster, gemeinsame Essen mit typisch münsterländischen Gerichten, so z. B. das alljährliche Möppkenbrot-Ieten, immer wieder lecker, Vorträge und Filme. Am 2. April geht es z. B. wieder zur Niederdeutschen Bühne.
- Die Seniorengruppen des Arbeitskreises Stadtgeschichte treffen sich regelmäßig morgens im Rathaukeller, um das Archiv zu erweitern (StadtLand berichtete 12/2016). Es können sich gerne weitere Freiwillige melden, vieles kann auch Online getan werden, genauso wie auf Facebook. So zählt der Arbeitskreis mittlerweile neben den 8 Senioren insges. über 16 Mitglieder, die weltweit tätig sind. Es informiert Christian Hölscher, Tel. 0170. 7372307.

In diesem Jahr werden wieder viele Ergebnisse zu sehen sein, sei es in der Presse, im Netz auf der Homepage oder der Facebook-Seite, aber auch beim »Stammtisch der Altstadtfreunde«. Dieser findet am Freitag, 17. Februar statt. Es wird Bilder aus dem alten Sendenhorst zu sehen geben, und bei heimischer Wirtshaus-Atmosphäre

wird Möppkenbrot und Bier serviert, sowie einen Media-Abend im April. Auch Anfragen zu Häusern, Ahnenfolgen werden bei berechtigtem Interesse gerne aus dem Archiv beantwortet.

AKTIONEN IM NEUEN JAHR

Rad-Wandern: Das neue Jahr beginnt mit der traditionellen Jahresabschlusswanderung der Heimatvereine Albersloh und Sendenhorst, die dieses Mal in Sendenhorst am 8. Januar stattfindet. Die Heimatfreunde aus Rinkerode, die im letzten Jahr zu dem Kreis hinzugestoßen sind, veranstalten am 19. Februar eine Winterwanderung, an der dann drei Heimatvereine teilnehmen. Vielleicht ist die Landschaft bis dahin ja schon weiß überzogen..

Insgesamt 5 Radtouren sind für 2017 geplant, die genauen Termine werden auf der Homepage des Heimatvereins bekannt gegeben, sowie im Schaukasten des Heimatvereins am Südportal der Kirche gegenüber der Volksbank. Auskünfte erteilt Helga Berkemeyer, Tel. 02526. 898.

Geplant sind zurzeit (ohne Gewähr): Jeweils Sonntag, 19. März, 14. Mai, 16. Juli, 3. September sowie der 15. Oktober. Start ist jeweils vor dem Haus Siekmann.

WEITERE AKTIONEN

Am Donnerstag, 20. April, gibt es am Abend einen Media-Abend, dort werden wieder digitale Schätze aus dem Heimatarchiv präsentiert. Eine Woche später ist 4-Türme-Markt. Beim Tanz in den Mai wird u.a. die Volkstanzgruppe mit

dabei sein, und auch ein unbekannter Soldat ließ schon mal beim stadtland magazin verkünden, dass er wieder in seinem alten Sendenhorst umhergehen wird...

Ein Highlight in 2017 soll der Schnadegang zwischen Sendenhorst und Drensteinfurt werden. Dieser wird am Samstag, 8. Juli, stattfinden. Keine Angst, das Schützenfest der Martinus-Schützen ist dann gerade eine Woche rum... Aktuelle News dazu erhalten Sie auf unserer Homepage. Ziel soll es sein, möglichst viele Bürger und Vereine zu beteiligen, mit uns die Grenze nach Drensteinfurt zu begehen, dort einen Stein zu setzen, ggf. dort ein oder zwei »Poahläsungen« vorzunehmen und anschließend zusammen einen gemütlichen Abschluss zu feiern. Die Heimatvereine aus Drensteinfurt und Albersloh haben schon zugesagt, die Einladungen an die Bürgermeister schon geschrieben.

Im vergangenen Jahr gab es zwei Schnadegänge in unserer Umgebung, nämlich in Tönnishäuschen und zwischen Albersloh und Drensteinfurt (StadtLand berichtete 7/2016). »Sportliches« Ziel wäre es, diese Veranstaltungen, die beide sehr viel Spaß bereitet haben, zu toppen, deshalb hier noch mal der Aufruf an die Vereine und Bürger, sich gerne aktiv zu beteiligen!

APROPOS DRENSTEINFURT

Auch in der Nachbarschaft in Drensteinfurt gibt es nächstes Jahr einige interessante Events, die es lohnt, ins Auge zu fassen: News dazu findet man auf der exzellenten Homepage, www.heimatverein-drensteinfurt.de. So gibt es 2017 einen Tag der Natur, bei dem z. B. Berufe aus der Natur vorgestellt werden.

Zwischen den Heimatvereinen wurde ein Austausch »Stadtführungen« anvisiert. Wir freuen uns schon, als erstes nach Stewwert zu kommen und uns dort deren Innenstadt mal genau anzuschauen und danach alte westfälische Tradition, wie das Brettspiel, zu pflegen! Wir freuen uns natürlich auch auf den Gegenbesuch!

Nicht zu vergessen: 2017 kommt »pattu« nach Stewwert, leider erst im November... Supercoole Plattdeutsche Band – Mein persönlicher Favorit: Bernd up sien Fend – Jeder, der schon mal bei

Foto rechts: Bürgermeister Grawunder beim »Auftitschen« beim Schnadegang Drensteinfurt – Albersloh – Ob er am 8. Juli an die Stadtgrenze kommt?

einer Fahrt ein landwirtschaftliches Nutzfahrzeug vor sich hatte, wird den Song verstehen, auch ohne Plattkenntnis. Hörproben gibt es auf www.pattu.de

ZURÜCK NACH SENDENHORST:

Weitere Events in 2017, die es sich lohnt, vorzumerken:

- Am 20. August gibt es den »Tag der Begegnung«. Wer sich begegnen wird, wird aber noch nicht verraten.
- Weiter beteiligt sich der Heimatverein am 10. September 2017 am Tag des offenen Denkmals zusammen mit der Stadt Sendenhorst. Dieser steht in diesem Jahr unter dem Motto »Prunk und Protz«. Die Stadt Sendenhorst und wir sind bereits am Ball...
- Auch in diesem Jahr findet wieder das Lambertusspiel am 17. September im Garten von Haus Siekmann statt. Der Buer wird 2017 wieder von der Gesamtschule gesellt. Text von »Oh Buer, wat kost dien Hai?« auf der HP des Heimatvereins – Lass die Kindheitserinnerung in Dein Herz!

DER HEIMATVEREIN FREUT SICH ÜBER UNTERSTÜTZUNG

Überhaupt sind wir, der Heimatverein, auf eine breite Unterstützung der Bevölkerung angewiesen, »von allen für alle«. Wir möchten uns aktiv einbringen und dazu ist es notwendig, Sendenhorster und Freunde Sendenhorsts aus allen Gruppen, Schichten und Vereinen zu gewinnen, sei es als aktives oder passives Mitglied oder einfach als Unterstützer. Die Arbeitsgruppen freuen sich auf Ihre Unterstützung!

Aktuelles zu den Gruppen und Aktivitäten finden Sie weiter auf www.heimatverein-sendenhorst.de.

An dieser Stelle wird noch einmal der Aufruf an die Bevölkerung wiederholt: Der Heimatverein sucht weiterhin (fast) alles an alten Archivalien: Alte Bilder, Dokumente, Ahnenfolgen, um diese leihweise zu scannen und die Archivalien in die Datenbank »Sendenhorster Geschichten« aufzunehmen, denn Sendenhorst geht uns alle an und so wird auch die Homepage immer schöner, und Ergebnisse können präsentiert werden, u.a. hier..



DIE TERMINE IN KÜRZE, SCHON MAL VORMERKEN:

- Sonntag, 08.01.: Jahresabschlusswanderung mit den Heimatvereinen Albersloh und Sendenhorst Ort: Sendenhorst, Auskunft erteilt Helga Berkemeyer, Tel. 02526. 898
- Mittwoch, 25.01.: Jahreshauptversammlung Heimatverein – Ort: Haus Siekmann Beginn: 19 Uhr Volkstanzgruppe: 19:15 Uhr Es gibt eine deftige Suppe.
- Freitag, 17.02.: Stammtisch Altstadtfreunde Bilderpräsentation und küern
- Donnerstag, 20.04.: Media Stadtgeschichte
- Sonntag, 30.04.: 4-Türme-Markt – Tanz in den Mai. Heimatverein mit dabei, Volkstanzgruppe, schaurig schöne Stadtführung
- Samstag, 08.07.: Schnadegang mit anschließender Feier, Ort: zwischen Drensteinfurt und Sendenhorst
- Sonntag, 17.09.: Lambertusspiel im Garten Haus Siekmann
- Sonntag, 10.09.: Tag des offenen Denkmals – Motto: »Prunk und Protz«

Besonders erfreulich war in 2016 die begonnene Kooperation mit den Heimatvereinen Drensteinfurt und Albersloh. Vielen Dank an Franz-Josef Naber und Willy Berheide! Wir haben schon viele neue Freunde gefunden, und 2017 wird sicher noch interessanter!

HOMEPAGES:

www.heimatverein-drensteinfurt.de
www.heimatverein-sendenhorst.de
www.heimatverein-albersloh.de

Handwerker Express

- Trockenbau
- Sanierung und Renovierung
- Dachfenster- und Türeinebau
- Holz- und Bautenschutzarbeiten
- Parkett und Laminatverlegung

L. Karwowski
Heinrich-Sommer-Str. 129
59227 Ahlen
Tel. 0 23 82 / 714 38
Mobil 0179 128 15 68
L.karwowski@gmx.de

**Maler- und Lackierarbeiten
Spachteltechniken
Teppichboden-Verlegung
Wärmedämmung**

P. ten Brink

Strontianitstr. 3 48324 Sendenhorst

0160/5542084

Fax 02526 / 93 77 161

Foitt IMMOBILIEN
Hier sind Sie richtig!

Janusz Foitt
Unabhängiger Sachverständiger
für Immobilienbewertung,
Mietrechtsspezialist IHK

Tel.: 02535 – 7339044
Mob.: 0172 – 5101176
Info@foitt-immobilien.de
www.foitt-immobilien.de

Vermietung · Verkauf · Immobilienbewertung · Finanzierung · Energieausweis
Energieausweise für Wohngebäude bei uns ab 149 Euro. Sprechen Sie uns an!

FLIESEN & NATURSTEIN

Michael Kozany
Beratung, Planung und Verlegung

Tel.: +49 (0)172/5624518
Fax: +49 (0)2526/5186793
Mail: info@fliesenkozany.de
Web: www.fliesenkozany.de

KOMPETENT VERLÄSSLICH
FAIR

Preisverleihung

Dezember-Gewinnspiel

Die Lösung lautet: Die Ortsausfahrt von Albersloh, Richtung Sendenhorst

Die Gewinnerin ist:
Silke Tresp aus Everswinkel

Sie gewann 2 Eintrittskarten für den Weihnachtszirkus in Hamm



Dezember-Gewinnspiel Buchhandlung Buchfink

Gewinnspiel-Frage:
Wieso wird der Täter der »Friseur« genannt?

Die Lösung lautet:
Weil er den misshandelten Frauen die Haare vom Kopf schert, bevor er sie ermordet!

Die Gewinnerin ist:
Gaby Krevert-Skerhut aus Sendenhorst

Sie gewann das Buch »Das Paket« von Sebastian Fitzek



Preisverleihung

Kinder- Gewinnspiel Dezember



Bei unserem Kindergewinnspiel haben wir Euch gefragt, was auf Bild 2 anders ist.

Die Lösung lautet:
Auf Bild 2 fehlt die 4. Figur vor den Tempelsäulen

Die Gewinnerin ist:
Mira Voß (6 Jahre) aus Sendenhorst

Sie gewann das Buch »Der Tempel von Atlantis« von Jens Schumacher



Gewinnspiel



GEWINNSPIEL!



Gewinne einen Käselaib von Birgit's Hofkäserei: Westfälischer Butterkäse, ca. 3 kg (Seite 20 & 21)

So geht's:
In welchem Ort befindet sich die Hofkäserei mit diesen glücklichen Kühen?
Schreib uns einfach eine Nachricht mit Deinem Tipp und Deinem Namen, Adresse und Telefonnummer.*

E-Mail:
redaktion@stadtlandmagazin.de
stadtland magazin
Osttor 1
48324 Sendenhorst
Tel. 02526.5419669

Einsendeschluss: 10.01.2017
Preisverleihung:
In der kommenden Ausgabe wird der/die GewinnerIn bekannt gegeben.

* Die Daten geben wir selbstverständlich nicht an Dritte weiter. Mitarbeiter und Angehörige der Redaktion stadtland sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen.

In welchem Ort befindet sich die Hofkäserei mit diesen glücklichen Kühen?

• Kinder-Gewinnspiel •

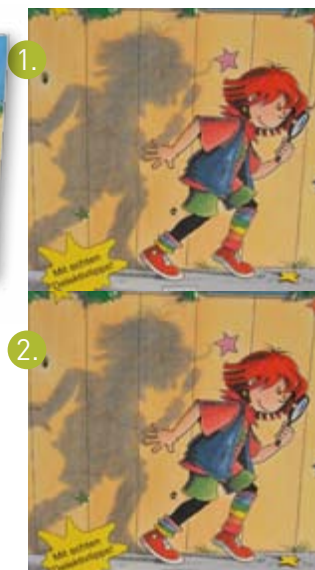
LÖSE DAS RÄTSEL
und gewinne dieses Buch!
Mehr Infos auf Seite 17.

WAS IST ANDERS AUF BILD 2?



Wenn Du die Antwort weißt, schick' uns eine E-Mail oder Postkarte bis zum 10.01.2017.

Es gelten die selben Teilnahmebedingungen wie bei dem Gewinnspiel auf Seite 30.



Hubert Ender
Garten- und Landschaftsbau

Stofferskamp 8
48324 Sendenhorst
Tel. (02526) 950700 Fax 950701

Lothar John
Rudolf - Harbig Str. 17 • 48324 Sendenhorst

Bauunternehmung

- Bautenschutz • Renovierung • Lehmtechnik
- Hochbau von Einfamilienhäusern

Tel. 0 25 26 93 67 93 mobil: 0175 - 155 22 45
mail: john-l@t-online.de

www.lehmtechnik.de

Betonsteinwerk Hartmann

Bernhard Hartmann GmbH & Co. KG
Gewerbegebiet Kleiwellenfeld
Bunsenstraße 7 - 9 • 59229 Ahlen
Telefon: 0 23 82 / 6 00 51
Telefax: 0 23 82 / 6 00 54
E-Mail: info@beton-hartmann.de

www.beton-hartmann.de

... diese Steine lässt man sich gerne in den Weg legen!

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
Osttor 1
48324 Sendenhorst
Tel.: 02526.5419669
Fax: 02526.5419669
E-Mail: redaktion@stadtlandmagazin.de
www.stadtlandmagazin.de

Herausgeber
Firma Wuttke, Sendenhorst

Chefredaktion & Anzeigenleitung
Alexandra Wuttke V.i.S.d.P.



Kooperationspartner & Anzeigenvertrieb
Zirk - Schumann GbR
Thomas Zirk-Gunnemann Marcel Schumann



Auflage: 5.000 Stück
Vertriebsgebiet:
Sendenhorst, Albersloh, Drensteinfurt, Rinkerode, Everswinkel, Alverskirchen, Hoetmar, Wolbeck, Vorhelm

ClimatePartner
klimaneutral

Druck | 10 11151-1612-7594

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT



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

Design & Redaktion
K. Inka Meyer



Redaktionelle Mitarbeiter in dieser Ausgabe

Ute Neigenfind
Wolfram Opperbeck
Christian Hölcher
Conny Hallmann
Caroline Peters
Maria Gonstein
Martin Kleikamp
Annett Beckmann
Martina Abel
André de Vaal
Ulla Brinkschulte
Holger Hinkerohe

Druck: saxoprint
Fotos u. Icons: diverse von Fotolia.com, Pixello.de, Pixabay.com, 123RF.com, shutterstock.com, flaticon.com

Nächster Redaktionsschluss:
10. Januar 2017

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

Erscheinungsdatum der nächsten Ausgabe
1. Februar 2017

MARKTPLATZ

kostenlos für private Nutzer

Du willst eine
Kleinanzeige
aufgeben?

Schreib uns einfach!



stadtland magazin
Osttor 1
48324 Sendenhorst



oder per E-Mail:
ka@stadtlandmagazin.de

oder ruf uns an:
02526.5419669

DANKE



Die Spendenaktion der Ausgabestelle Sendenhorst der »Tafel« erzielte Anfang Dezember wieder ein überraschend gutes Ergebnis.

Die Organisatoren danken auch im Namen der Tafelkunden allen Helfern, den Märkten

(Aldi, Edeka, K+K, Lidl und Ihr Platz) und vor allem den Spendern für die Sach- und Geldspenden.

Das Team wünscht allen Beteiligten ein »Frohes neues Jahr«.

FREIZEIT

Reha-Sport:

Die Abteilung Turnen bietet ab Dienstag, 3. Januar 2017, von 20.15 – 21 Uhr eine weitere Stunde RehaSport Orthopädie im Sozialraum der Westtorhalle an.

Willkommen sind alle, die RehaSport im Bereich Orthopädie vom Arzt empfohlen bekommen haben.

Die Kosten hierfür übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen.

Positive Effekte des Rehabilitationssport sind die Verbesserung von Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität.

Anmeldung und weitere Informationen bei Anne Sommer 02526. 950357

GRÜSSE & LOB



5. Januar 2017, Die Freunde der Privatbrauerei Rainer L. – seit 1967 – gratulieren herzlich zum 50sten!!!

Wir freuen uns auf den Fassanstich!



BIETE & SUCHE JOB



Wir suchen eine FOS-Praktikantin zum 1. August 2017

Liebe/r Schüler/in, Du magst Kinder und möchtest Erfahrungen sammeln

für deinen beruflichen Werdegang. Es gelingt dir, Kontakt zu Kindern herzustellen, dich auf sie einzulassen und mit ihnen aktiv zu sein.

Dann bist du bei uns genau richtig. Wir geben dir in deinem Praktikum die Möglichkeit, unter Anleitung selbstständig Verantwortung für Kleinbereiche zu übernehmen, deine Ideen einzubringen und den Kindergartenalltag von A-Z kennenzulernen.

Wir freuen uns über deine Bewerbung für ein FOS-Praktikum an: Familienzentrum, Kindertageseinrichtung Maria Montessori, Renate Kersting, Kirchbergstraße 1, 48324 Sendenhorst. Oder online unter: Montessori.kindergarten@onlinehome.de

Suche zum 1.2. einen 450€-Job in Sendenhorst. Bitte nur seriöse Angebote. Mobil: 0170. 1206070

BIETE & SUCHE JOB



Du bist qualifizierte Pflegefachkraft (m/w) und hast Spaß an: der aktivierenden Durchführung von Grund- und Behandlungspflege, der eigenverantwortlichen Gestaltung des Pflege-

prozesses und der Pflegedokumentation, der aktiven Mitwirkung an innerbetrieblichen Prozessen. Dann suchen wir dich! **Du bringst mit:** PKW- Führerschein, Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit, freundliches Auftreten, Spaß an eigenverantwortlichem Handeln, Engagement, Motivation. **Dich erwarten:** Familienfreundliche Arbeitszeiten, sehr gutes Betriebsklima, Mitarbeit im engagierten Team, gute Einarbeitung, leistungsgerechte Vergütung, betriebliche Altersvorsorge, ein Dienstwagen. **Deine persönliche Entwicklung liegt uns am Herzen:** durch attraktive Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten, durch den Einbezug deiner Ideen in ein innovatives Unternehmen.

Du möchtest einen Ausbildungsplatz und hast Spaß an pflegerischen Aufgaben in einem multiprofessionellen Team? Dann suchen wir dich für die Ausbildung zum/zur Altenpfleger/-in.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung per E-Mail oder per Post an: info@pflegedienst-akticom.de
Ambulanter Pflegedienst Akticom GmbH
Dirk- von- Merveldt-Straße 47
48167 Münster-Wolbeck
Tel. 02506. 303810
www.pflegedienst-akticom.de



Die richtige Antwort.



sparkasse-mslo.de

Guter Rat von vertrauten Menschen.
Das ist mir wichtig. Besonders bei
den Finanzen.

Meine Sparkasse ist da.

Wenn's um Geld geht



Sparkasse
Münsterland Ost