

# hallo SOEST

August 2022



# BAROCK

Samstag, 3. September in der  
Stadthalle Soest



Den erfolgreichen Verkauf  
einer Immobilie kann man dem  
Zufall überlassen...  
... oder den Experten



Gerhard Gerke  
Immobilienmakler (BHK)

Hauptstr. 16 · 59519 Möhnesee  
0 29 34 - 6 23 95 02  
Steinweg 20 · 59929 Brilon  
0 29 61 - 9 22 29 65  
[www.gerke-immobilien.de](http://www.gerke-immobilien.de)



TEURER ALS UNS ZU BEAUFTRAGEN IST, UNS NICHT ZU BEAUFTRAGEN



# GESUCHT Wanted

Wir brauchen  
Verstärkung und  
suchen zum  
nächstmöglichen  
Zeitpunkt eine(n)

## Medienberater (m/w/d)

### Ihre Aufgaben:

- Telefonische und persönliche Akquise von Anzeigenaufträgen inklusive Kundenbetreuung für unsere Printprodukte
- Verkauf und Beratung sowie Aufbau und Pflege eines Kundenstammes
- Eigenverantwortliches Arbeiten und Handeln

### Unsere Anforderungen:

- Sie haben nach Möglichkeit Erfahrung im Verkauf und sind kontakt- und kommunikationsfreudig
- Sie arbeiten selbstständig und können Kunden durch Ihr professionelles Auftreten überzeugen
- Sie sind zuverlässig, zielstrebig und ausdauernd

Ihre aussagekräftige Bewerbung richten  
Sie bitte an: [info@fkwverlag.com](mailto:info@fkwverlag.com)

 **F.K.W.**  
Fachverlag für Kommunikation  
und Werbung GmbH

Delecker Weg 33  
59519 Möhnesee-Wippringsen  
Telefon 02924 87970-0

### Inhalt

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Soest<br>BürgerSolarBeratung        | 6  |
| Bau und Handwerk<br>Altbausanierung | 8  |
| Fußball<br>Bundesliga-Spielplan     | 16 |
| Ense<br>Haaresel-Rennen             | 21 |
| Region<br>Lippetaler Fahrradthon    | 28 |



Seite 4  
Klimaschutzbeauftragter Soest



Seite 7  
Verlosung Stadthalle



Seite 19  
Kinder-Fun-Triathlon

### Liebe Leserinnen und Leser,

**endlich wieder Bundesliga! Wenn Sie auch zu den Fußball-Verrückten zählen, die der neuen Saison schon entgegenfeiern, dann finden Sie in dieser Ausgabe wieder unseren übersichtlichen Spielplan für die erste Hälfte. Wie immer praktisch zum Heraustrennen in der Heftmitte.**

Vor einem Jahr hat die Stadt Soest ihren „Masterplan Klimapakt“ verabschiedet. Seit dem hat sich schon einiges getan. Maßgeblich an der Umsetzung beteiligt ist der städtische Klimaschutzbeauftragte. Dieses Amt hat seit einigen Monaten nun Tim Schar-schuch inne. Unserer Redaktion hat er einen kleinen Einblick in seine Arbeit gegeben.

Im August erwarten viele tolle Open-Air-Veranstaltungen die Besucher. In Ense können Sie Esel laufen sehen, wenn Sie nach dem Sattelfest noch Lust auf eine wei-

tere Fahrrad-Entdeckungstour haben, sollten Sie sich den Lippetaler Farradthon nicht entgehen lassen und in Werl lockt das Volksbankfest Besucher mit Musik und Familienunterhaltung in die City.

Wer nicht nur zum Wandern oder Bootfahren an den Möhnesee kommt, darf das Brückenfest nicht verpassen. Hier lautet das Motto: Zurück in die wilden 90er-Jahre. Denn es sorgen nicht nur Coverbands und Schlager-Stars für Stimmung, sondern auch der Kult-DJ „Mark Oh“ bringt mit einem Live-Set bestehend aus all seinen Hits das Publikum zum Tanzen.

Wir hätten da auch noch was für Kinder: Beim Kinder-Fun-Triathlon am Möhnesee können die Kleinen sich nicht nur sportlich verausgaben. Am selben Tag holt der ausrichtende Verein, SpVg. Möhnesee, sein 100-jähriges Jubiläum nach. Es wartet also auch

noch ein ganz besonderes Rahmenprogramm auf Kinder und Eltern. Spaß ist dabei garantiert!

Falls Sie Hardrock-Fan sind haben wir noch ein ganz besonderes Schmankerl für Sie: Am 3. September kommt „Barock“ Europas größte AC/DC-Tribute-Band in die Soester Stadthalle. Und damit nicht genug: Als Vorstand gibt „Idolized“ die Hits von Billy Idol zum Besten. Klingt nach einem grandiosen Abend für Sie? Dann sollten Sie an unserer Verlosung teilnehmen. Mit etwas Glück lösen Sie gratis Tickets zum „Highway to Hell“.

Last but not least verraten wir Ihnen im Service wie Sie Ihr Auto gut gepflegt durch den Sommer bringen und worauf Senioren bei großer Hitze achten sollten.

**Viel Spaß beim Feiern und Genießen!**

**Ihr Team der „hallo soest“.**

### Impressum

**HalloSoest**  
Die Illustrierte für den Kreis Soest  
**Herausgeber und Verlag:**  
FKW – Fachverlag für Kommunikation und Werbung GmbH  
Delecker Weg 33  
59519 Möhnesee-Wippringsen  
Telefon: 02924/87 970-0  
Telefax: 02924/87 970-29  
E-Mail: [info@fkwverlag.com](mailto:info@fkwverlag.com)  
[www.fkwverlag.com](http://www.fkwverlag.com)  
**Anzeigen:**  
Rüdiger Deparade  
Tel.: 02924/87 970-0  
[info@fkwverlag.com](mailto:info@fkwverlag.com)  
**Redaktion:**  
Michaela Dziwisch, Heike Sieger,  
[redaktion@fkwverlag.com](mailto:redaktion@fkwverlag.com)  
**Druck:**  
Senefelder Misset, Doetinchem  
**Erscheinungsweise:**  
monatlich  
**Verbreitungsgebiet:**  
Hausverteilung in Soest, über 200  
Auslagestellen im Umland  
**Erfüllungsort:**  
Möhnesee  
**Auflage:**  
22.500

Keine Gewähr für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos. Der Abdruck von Veranstaltungshinweisen ist kostenlos. Abdruck und Vervielfältigung redaktioneller Beiträge und Anzeigen bedürfen der ausdrücklichen Zustimmung des Verlages.

**Titelbild:** © Jana Breternitz/  
Stadthalle Soest



Ihr Spezialist für Schimmelbekämpfung **schemm** seit 1960  
SPEZIALBETRIEB  
Mauerwerkabdichtung

Schemm GmbH & Co. KG · Uelzener Weg 16 · 59425 Unna (Westf.)  
Telefon (0 23 03) 2 53 12 · 0 · [www.schemm-bautenschutz.de](http://www.schemm-bautenschutz.de)

Unsere Leistungen im Überblick

- Innenabdichtung
- Außenabdichtung
- Klempnerarbeiten
- Kaminarbeiten
- Kaminreinigung
- Kaminabdeckung
- Kaminabdeckung
- Kaminabdeckung
- Kaminabdeckung
- Kaminabdeckung
- Kaminabdeckung
- Kaminabdeckung



**liepe**  
Dachdeckermeisterbetrieb

## Dachbegrünungen

Ihr kompetenter und erfahrener Ansprechpartner:  
Liepe GmbH & Co. KG · 59494 Soest, Am Silberg 25  
Tel: 02921/77010 · [www.bedachungen-liepe.de](http://www.bedachungen-liepe.de)



# Kampf dem Klimawandel

Tim Scharschuch, Klimaschutzbeauftragter der Stadt Soest, im Gespräch

**Klimaschutz ist eines der Mega-Themen dieser Zeit. Die Stadt Soest hat vor einem Jahr ihren „Masterplan Klimapakt“ verabschiedet und sich damit zum Ziel gesetzt, bis 2030 klimaneutrale Smart City zu werden. Bei diesem Prozess wirkt der Klimaschutzbeauftragte der Stadt Soest an maßgeblicher Stelle mit.**

Mit Tim Scharschuch ist diese Position nun neu besetzt: Der 37-jährige folgt auf Uwe Dwornik, der 2019 Klimaschutzbeauftragter wurde und dieses Jahr offiziell in den Ruhestand gewechselt ist. „hallo Soest“ stellt Ihnen Tim Scharschuch und seine Aufgaben etwas näher vor.

## Werdegang

Bereits seit Mitte Februar arbeitete sich Tim Scharschuch in die Klimaschutz-Landschaft von Soest ein. Fachlich muss er keinen Neustart absolvieren, denn der studierte Raumplaner hat bereits in Ostbevern und in Kamen als Klimaschutzmanager gearbeitet.

„Nach meinem Abschluss an der TU Dortmund habe ich zunächst eine befristete Stelle bei der Gemeinde Bönen im Bauamt angenommen. Das war eher ein trockenes Thema, denn dort habe ich Bauanträge und Anfragen nach Schema F bearbeitet, so wie es das Baugesetzbuch und die Landesbauordnung vorgeben. Rechtzeitig mit mir hat dort aber ein Klimaschutzmanager angefangen. Wir haben uns gut verstanden und uns regelmäßig ausgetauscht“, erzählt Tim Scharschuch. Die Position fand er interessant, denn im Klimaschutz könne man individuellere und kreativere Lösungen finden und angehen als im Bauamt. Als seine Teilzeitstelle auslief, war zufällig die Stelle in Ostbevern ausgeschrieben. „Ich habe mich beworben und sie auch bekommen.“

## Vorreiterkommune

Ostbevern ist eine Vorreiterkommune in Sachen Klimaschutz, hat schon viele Goldpreise des European Energy Award (EEA) gewonnen und kann sich sogar mit den meisten EEA Auszeichnungen in Deutschland schmü-

cken. Hier konnte er also schon viele Erfahrungen sammeln. Allerdings war auch diese Stelle befristet, wie die meisten Stellen als „Klimaschutzmanager“. Hintergrund ist, dass das Bundesumweltministerium bereits seit 2012 Fördergelder für Klimaschutz bereitstellt. Das Klimaschutzmanagement wird für drei Jahre zu 85 Prozent gefördert, mit der Option auf eine Verlängerung um zwei Jahre, dann zu 55 Prozent Förderung. „Das sind natürlich attraktive Konditionen für Kämmerer, die damit neue Personalstellen schaffen können ohne den eigenen Haushalt zu stark zu belasten. Nach diesen fünf Jahren muss sich die Kommune entscheiden, ob ihr der Klimaschutz so viel wert ist, dass sie weithin einen Klimaschutzmanager bezahlt, dann aber komplett aus eigenen Mitteln“, so Scharschuch.

In Ostbevern war der Klimaschutzmanager abgewandert, die Stelle aber noch ein Jahr gefördert, also pendelte er von Hamm dorthin. „Das war schon immer lang, ich hatte einen einfachen Arbeitsweg von 45 km. Als dann die Stelle im Kamen ausgeschrieben war, war das eine gute Gelegenheit: Es war zum einen näher und da ich in Kamen aufgewachsen bin, hatte ich auch einen größeren Bezug zur Stadt“, so der Klimaschützer.

## Von Kamen nach Soest

Der Reiz an der Stelle in Kamen war, den Bereich Klimaschutz dort von klein auf aufzubauen. „Hier hatte ich allerdings etwas schwerere Rahmenbedingungen, denn Kamen ist Haushaltssicherungskommune. Geld war also immer ein Thema und das hat die Umsetzung von Projekten erschwert.“ Zudem sei er Einzelkämpfer gewesen. „Ich habe festgestellt, dass ich in Kamen langfristig nicht glücklich werde. Umso glücklicher bin jetzt, dass ich seit Februar 2022 in Soest im Bereich des Klimaschutzes arbeite und erstmals ein ganzes Team um mich herum habe“, so der 37-Jährige.

Insbesondere Soests Vorreiterrolle als Klimaschutz-Kommune hat ihn gereizt. „Man merkt, dass hier Klimaschutz gelebt wird. Der Masterplan Klimapakt und der Verkehrsentwicklungsplan Klima+ bieten viele Mög-

lichkeiten, sich mit einzubringen, um das Ziel Klimaneutralität zu erreichen.“

Im Rahmen des Masterplans wurde die „Geschäftsstelle Klimaschutz“, die er nun leitet, gegründet und stetig erweitert. Waren es 2019 noch zwei, arbeiten heute sechs Personen in den Büros im 1. Obergeschoss am Markt 13. Vier davon sind Festangestellte und zwei befristete, von der KfW-Bank geförderte Sanierungsmanager. Die Geschäftsstelle steht etwas außerhalb des Verwaltungsaufbaus, die Mitarbeitenden werden aber trotzdem in große Abteilungsleiter-Runden und ähnliche verwaltungsinterne Austauschgremien miteinbezogen. „Hier in Soest haben neben dem Bürgermeister, große Teile der Politik und Bevölkerung auch viele Schlüsselakteure aus der Verwaltung verstanden, welchen Stellenwert Klimaschutz hat und wie man ihn umsetzen kann. Dazu werden Haushaltsmittel und Personal gestellt, das ist anderswo nicht selbstverständlich und oft nicht ohne großen Kampf zu schaffen“, lobt Tim Scharschuch.

## Die Aufgaben

Als Projektverantwortlicher im Haus ist Tim Scharschuch für die Umsetzung des „Masterplan Klimapakt“ zuständig. Der Masterplan besteht aus insgesamt 36 Teilprojekten, er selbst hat nur sechs direkt bei sich. Alle anderen sind zum Beispiel beim städtischen Gebäudemanagement, bei den Stadtwerken Soest (als 100-prozentiges Tochterunternehmen der Stadt) etc. angesiedelt und jedes Projekt hat einen eigenen Projektleiter. „Ultimativ liegt die Gesamtprojektverantwortlichkeit bei mir. Ich muss also den Überblick behalten, ob die Ziele und Umsetzungsschritte erreicht werden oder eben nicht und ansonsten frühzeitig gegensteuern“, erklärt Scharschuch.

Daneben geht es viel um die Vernetzung mit den einzelnen beteiligten Abteilungen, Haushaltsangelegenheiten oder auch Gespräche mit Klimaschutzinitiativen. „Die Klimabewegung ist sehr stark in Soest. Ich stehe zum Beispiel in regelmäßigem Austausch mit unterschiedlichen Akteuren wie dem Klimanetz, das sich im

Rahmen der Klimapaktaufstellung gegründet hat. Daraus können ja auch gute Ideen entstehen, warum diese also nicht nutzen?“ Und auch mit den Industrieunternehmen vor Ort trifft sich Tim Scharschuch. „Hier treiben wir gerade das Thema Wasserstoff voran, denn der Gaspreis ist ein heftiger Faktor geworden. Vor zwei Jahren hieß es noch, der Gaspreis ist fix, da lag er konstant bei 1 ct, jetzt ist er auf 14 ct gestiegen, Tendenz weiter steigend. Da liegt es auf der Hand, dass die sich umorientieren möchten.“ Außerdem hat er administrative Aufgaben für die „Geschäftsstelle Klimaschutz“.

## Geschäftsstelle Klimaschutz

„Wir sind die Kreativ-Abteilung der Verwaltung, die ja in der Regel sonst sehr starr ist. Im Klimaschutz ist das anders. Es gibt ein Ziel und wir müssen strategisch überlegen, wie kommen wir da hin? Wir können auch neue Wege gehen bzw. aufzeigen, dazu ist natürlich auch Öffentlichkeitsarbeit notwendig, wie Projekte und Kampagnen.“

Ein Beispiel dafür ist die „Ausbildungsinitiative“: „Auch uns als Geschäftsstelle ist aufgefallen, dass viele Menschen das Geld haben bzw. offen sind für energetische Sanierungen und PV-Anlagen und wollen Maßnahmen an ihrer Immobilie umsetzen. Aber im Handwerk fehlen die Fachkräfte, die es machen können, besonders in der Wärme-Kälte-Technik, bei den Dachdeckern etc. gibt es Nachwuchsprobleme“, so Scharschuch.

Die Überlegung ist also, dass man die Berufe im Handwerk attraktiver machen muss. Daher haben sich die Städte Lippstadt und Soest sowie die Kreishandwerkerschaft Hellweg-Lippe zusammengeschlossen. Ziel ist es, gemeinsam mit den Betrieben zu überlegen, wie man das jeweilige Handwerk attraktiver für Jugendliche machen kann. Es gibt nun offene Projekte und Vorfahrtstage in den Schulen in der 8. und 9. Klasse, um aufzuklären.

„Uns ist aber auch klar, dass es noch vier oder fünf Jahre dauert, bis der Nachwuchs da ist, die Fachkräfte sind also erst 2027 verfügbar. Das ist so ein strategisches Beispiel, dass man jetzt in die Wege leiten muss, kli-

## Kontakt:

Klimaschutzbeauftragter  
Tim Scharschuch  
Geschäftsstelle Klimaschutz  
Am Markt 13 • Soest  
Tel. 02921/103-3127  
t.scharschuch@soest.de

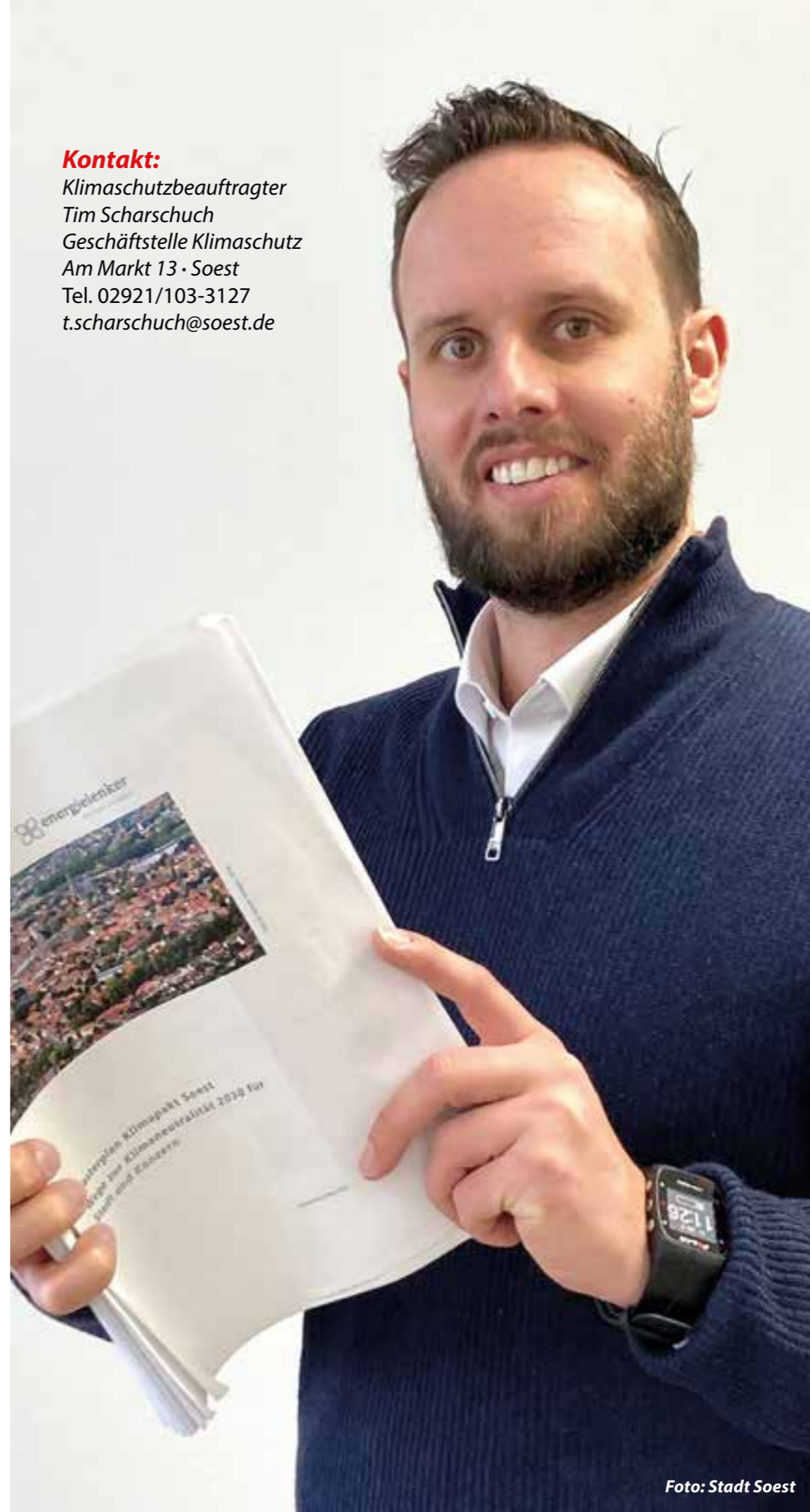


Foto: Stadt Soest

marelevante Erfolge aber erst in Jahren sehen wird.“ Die Städte Soest und Lippstadt leisten ihren Beitrag und schauen, wo sie finanziell unterstützen können. Das Geld ist gut investiert, denn am Ende arbeiten die gefundenen Handwerker wieder in der Region und so kommt das Geld durch Steuern etc. wieder zurück.

## Verbessern und beraten

„Es ist auch meine Aufgabe, mit offenen Augen durch den ‚Betrieb‘ zu gehen auch kleine Veränderungen anzustreben“, so der Klimaschutzbeauftragte. Ihm sei zum Beispiel aufgefallen, dass verwaltungsintern zwar auf Ökopapier gedruckt wird, aber die Standardeinstellung bei allen Druckern der einseitige Druck statt der zweiseitige war. Er habe nachgefragt, und da es keine Erklärung dafür gab, wurde die entsprechende IT-Einstellung geändert und so werden wieder Ressourcen gespart.

Dies ist ein nur ein kleines Beispiel, das aber zeige, dass es auch innerhalb der Verwaltung großen Rückhalt von „oben“ gebe. „Ich habe ja keine Weisungsbefugnis, aber wenn wir etwas vorschlagen und das vom Bürgermeister abgenickt wird, wird es auch durchgesetzt.“

Last but not least ist Tim Scharschuch ebenso wie die Mitarbeitenden der „Geschäftsstelle Klimaschutz“ zuständig für die allgemeine Beratung rund um die Themen Klimaschutz, Klimafolgenanpassung und Sanierung sowie die Bearbeitung von Anträgen für Förderprogrammen – städtische und bundesweite. Soest selbst fördert beispielsweise PV-Anlagen, Dachbegrünung, Lastenräder und Zisternen. „Wir bemühen uns natürlich, diese Förderanträge so verständlich wie möglich zu formulieren, aber für Nachfragen von Bürgern sind wir selbstverständlich ansprechbar.“

„Ich verstehe mich aber auch als Dienstleister für die Bürgerinnen und Bürger. Man kann mich gerne anrufen oder mir eine E-Mail schreiben, bei Fragen oder Anregungen. Aktuell dreht sich ja vieles um Stromsparen, energetische Sanierung und Barrierefreiheit. Dazu gibt es im August in der Seniorenwoche einen Vortrag von uns. Denn Sanieren wird aktuell auch teurer. Wer frühzeitig mit dabei ist, kann noch sparen: Geld und CO2!“, so Tim Scharschuch lachend.



## BürgerSolarBeratung

Soest freut sich über Projektstart



Maria Kroll-Fiedler, Umweltberaterin Stadt Soest (3. v.l.) und Stefanie Hoge, neue PV-Anlagenbesitzerin (4. v.l.) zusammen mit den die BürgerSolarBerater:innen Andreas Höhne, Martin Launhard, Karian Paschke, Valeri Sawatzki, Eckhard Wolf und Martin Kutscher.  
Foto: BürgerSolarBeratung / Stadt Soest

**Albert Einstein erhielt 1922 den Nobelpreis für die Entdeckung des photoelektrischen Effekts und 100 Jahre später, hat die BürgerSolarBeratung (BSB) Soest ihre Arbeit aufgenommen. Ehrenamtlich beraten Bürger:innen kompetent und engagiert Soester:innen auf Anfrage zum Thema Installation, Nutzung und Wirtschaftlichkeit von Photovoltaikanlagen. Seit April liegen bereits fast 100 Anfragen vor und über 80 davon konnten beantwortet werden.**

Besonders erfreulich für die Berater:innen ist, wenn wie im Herzbergweg in Soest, schon wenige Monate nach der Beratung eine Anlage erfolgreich in Betrieb geht. Die Familie Hoge hat sich nach Kontaktaufnahme mit der BSB und umfangreichen Gesprächen und Berechnungen, für die Installation einer Photovoltaikanlage entschieden. Auf dem Hausdach wurden sowohl auf der Ost- als auch auf der Westseite jeweils zehn Solarmodule installiert. Die Anlage mit 20 Modulen hat bis

zu acht Kilowatt Peak (kWp) und liefert Sonnenstrom verteilt über den Tag. In sonnenarmen Zeiten oder nachts unterstützt ein ebenso großer Akku das Stromnetz im Haus. Selbstverständlich kann in Zukunft auch ein Elektroauto umweltfreundlich geladen werden, was die Wirtschaftlichkeit der Installation nochmals deutlich verbessert.

Im Rahmen der Förderrichtlinie der Stadt Soest, mit dem Ziel bis 2030 klimaneutral zu sein, konnten nach Antrag die PV-Anlage und der Batteriespeicher mit jeweils 500 Euro gefördert werden. Informationen dazu gibt es auf der Webseite der Stadt unter <https://www.soest.de/klimaschutz/buergersolarberatung>

Sowohl die Eigentümerin, als auch die BürgerSolarBerater zeigten sich sehr zufrieden mit Beratung, Abwicklung und Umsetzung. Bürger:innen, die Fragen zum Thema haben, Unterstützung oder Entscheidungshilfe suchen, können sich über das Kontaktformular der BSB an die ehrenamtlichen Berater wenden.

## Heimatkalender wird fortgesetzt

Arbeit wieder aufgenommen

**2021 feierte der „Heimatkalender Kreis Soest“ mit einem Jubiläumsband für das Jahr 2022 sein hundertjähriges Bestehen. Es handelte sich um die 21. Ausgabe, die der langjährige Redakteur Dr. Peter Kracht (Unna) verantwortete.**



Ein Arbeitskreis um Kreisheimatpfleger Norbert Dodt (Mitte) führt die Tradition des Heimatkaltenders nach dem plötzlichen Tod des langjährigen Schriftleiters Dr. Peter Kracht fort. Das Bild zeigt (v. l.) Dr. Wolfgang Maron, Jan Schulze-Vaersthause, Norbert Dodt, Klaus Fischer und Beatrix Pusch. Foto: Wilhelm Müschenborn/ Kreis Soest

atrix Pusch, Kreispressesprecher Wilhelm Müschenborn und Sachgebietsleiter Jan Schulze-Vaersthause angehören, hat Norbert Dodt die Arbeit wieder-

aufgenommen. Dabei konnte auf das Ergebnis einer Redaktionkonferenz für den Heimatkalender 2023, die Dr. Peter Kracht kurz vor seinem Tod noch selbst

geleitet hatte, zurückgegriffen werden. Zudem ergab eine Recherche, dass Kracht viele Aufträge an Autoren bereits vergeben hatte.

So entsteht der Heimatkalender 2023 zu großen Teilen nach dem Konzept von Dr. Peter Kracht. Das Schwerpunktthema lautet „Gesundheit“. Unter anderem wird die Geschichte der Bäder am Hellweg und medizinischer Einrichtungen im Kreis Soest beleuchtet. Aber auch andere lokalgeschichtliche Themen finden in bewährter Weise Raum, so dass alle Freunde des Heimatkaltenders Ende des Jahres wieder eine lesenswerte Publikation mit interessanten Geschichten und viel Geschichte erwarten dürfen.

## VERLOSUNG!



Pressfoto: IDOLIZED



Foto: Jana Breternitz

## Hits von AC/DC und Billy Idol

Am 3. September in der Stadthalle Soest

**Im Jahr 16 des schon legendären Soester-Rock-Events stehen „BAROCK“ mit Europas größter AC/DC Tribute Show das 14. Mal auf der Bühne der Stadthalle Soest. Den Abend eröffnen „IDOLIZED“ mit einem energiegeladenen Billy Idol-Tribute. Los geht's am Samstag, 3. September, ab 20 Uhr, der Einlass startet um 19 Uhr. „hallo Soest“ verlost 2x2 Freikarten.**

### „BAROCK“

Über 650 Konzerte in Deutschland, Österreich, Tschechien und der

Schweiz haben „BAROCK“ seit ihrer Gründung als Tribute-Act anno 1993 gespielt. Jahr für Jahr kommen bis zu drei Dutzend weitere Termine hinzu. Die Fangemeinde wächst konstant und auch Konzertkritiker loben das Quintett in höchsten Tönen, bescheinigen ihm Extraklasse, große Nähe zum Original sowie absolute Authentizität und Detailtreue.

Wer also „Highway to Hell“ oder „T.N.T.“, „Thunderstruck“, „Hells Bells“, „For Those About to Rock“, „Back in Black“ und weitere Kra-

cher aus der Aussie-Schmiede authentisch live erleben möchte, für den sind „BAROCK“ alternativlos! ([www.barock-acdc.com](http://www.barock-acdc.com))

### „IDOLIZED“

Billy Idol ist eine Ikone der 80er und einer der erfolgreichsten Musiker seiner Zeit. Seine energiegeladenen Shows begeistern die Fans bis heute. „IDOLIZED – The ultimate BILLY IDOL Tribute-Band“ adaptieren die markante rotzig-freche Attitude des Originals bis ins kleinste Detail!

### Verlosung

Tickets gibt's im Vorverkauf für 35 Euro (ermäßigt 25 Euro), Gruppen ab 4 Personen zahlen 33 Euro pro Karte. Falls verfügbar kostet der Eintritt an der Abendkasse 37 Euro.

Oder Sie nehmen einfach an unserer Verlosung teil und mit etwas Glück gehören Sie zu den Gewinnern. Senden Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „BAROCK“ und Ihrer vollständigen Adresse bis zum 11. August 2022 an [verlosung@fkvverlag.com](mailto:verlosung@fkvverlag.com). Wir drücken die Daumen! Die Gewinner werden ausgelost, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Foto: [www.unart-siegen.de](http://www.unart-siegen.de)

## Anröchte

Steinfest 12 macht Laune!

**Unter dem Motto „Live! Umsonst! Draußen!“ lockt das Steinfest seine Besucher:innen mit zahlreichen Attraktionen, Entertainment und Livemusik. Vo Freitag bis Sonntag, 5. bis 7. August, können Sie sich nicht nur bei heimischen Betrieben informieren und inspirieren lassen, sondern auch nach der langen Corona-Durststrecke wieder auf viel Action für Groß und Klein freuen.**

Ein Highlight wird Anröchte in jedem Fall im wahrsten Sinne des Wortes überragen: der imposante Kettenflieger „Aeronaut“, der schon im vergangenen Jahr bei der Allerheiligenkirmes begeisterte. Gewusst? Dieser ist der höchste mobile Kettenflieger der Welt! Mit bis zu 70km/h erleben Sie auf einer spektakulären Flughöhe von 73 Metern eine aussichtsreiche Fahrt. „Erst einmal geht's ge-



Foto: [www.facebook.com/herrHistda](http://www.facebook.com/herrHistda)



schon beim Steinfest 11 für Stimmung! Am Sonntag wird „HerrH“ um 15 Uhr mit seiner „Neuen Deutschen Kindermusik“ die kleinen Besucher:innen unterhalten. So ist wirklich für jedes Alter und jeden Geschmack beim Steinfest 12 in Anröchte etwas dabei!





# Mit Fahrplan zu mehr Effizienz

Bei der Modernisierung im Altbau Schritt für Schritt vorgehen

Zwei von drei Hausbesitzern in Deutschland ist die Energieeffizienz ihrer Immobilie laut Statista „wichtig“ oder „sehr wichtig“. Gleichwohl sind viele ältere Gebäude, energetisch nicht auf der Höhe der Zeit.



Foto: djd/Stiebel-Eltron

Angesichts der stark gestiegenen Energiepreise und aufgrund der Klimaziele wird Modernisieren umso wichtiger – und rechnet sich nochmals schneller. Doch wie sollen Immobilienbesitzer dabei vorgehen?

**Rollladenbau Langenhorst**  
 - Rollläden - Motoren  
 - Jalousien - Garagentore  
 Oststraße 14  
 59457 Werl-Westfälen  
 Tel. 02922-987590  
[www.rollladen-service-soest.de](http://www.rollladen-service-soest.de)

### Individueller Fahrplan für die Sanierung

Empfehlenswert ist in jedem Fall ein planvolles Sanieren, damit die Einzelmaßnahmen sinnvoll ineinandergreifen. Das senkt auch die Kosten, zum Beispiel indem Hauseigentümer:innen die ohnehin vorgesehene Verschönerung der Fassade mit dem Anbringen eines Wärmedämm-Verbundsystems koppeln. Zertifizierte Energieberater:innen vor Ort sind die richtigen Ansprechpartner:innen für eine individuelle Bestandsaufnahme der jeweiligen Immobilie und die Entwicklung ge-

eigneter Sanierungsschritte. „Wenn ein sogenannter individueller Sanierungsfahrplan vorliegt, erhöhen sich zudem die staatlichen Zuschüsse aus der Bundesförderung für effiziente Gebäude – auf dann 25 Prozent aller Kosten einer Einzelmaßnahme“, erläutert Serena Klein, Sprecherin der Geschäftsführung des Industrieverbandes Hart-schaum e.V. (IVH).

### Auf Dämmleistung und Langlebigkeit achten

Bei der Wahl des geeigneten Dämmmaterials sind Faktoren wie Dämmleistung, Langlebigkeit, Robustheit und einfache Verarbeitung wichtig. Mit diesen Vorteilen, ergänzt um ein attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis, bewährt sich etwa EPS, besser bekannt unter dem Markennamen Styropor, seit über 60 Jahren im Baubereich. Es weist eine jahrzehntelange konstante Wirkung auf, ist witterungsbeständig und einfach an der Fassade zu verarbeiten. Neue Recyclingverfahren verbessern die Ge-

samtbilanz nochmals und tragen zu einem nachhaltigen, ressourcenschonenden Bauen bei. Aber auch umweltschonendes Dämmmaterial aus Holzfaser ist effektiv in Sachen Kälteschutz. In der warmen Jahreszeit verhindert die Dämmschicht ein Überheizen der Innenräume und trägt somit ganzjährig zu einem ausgeglichenen, gesunden Raumklima bei.

### Vorsicht bei veralteten Elektroinstallationen

Zu wenige Steckdosen und Lichtauslässe, alte Kabel: Die elektrische Ausstattung älterer Gebäude entspricht oft nicht mehr dem Stand der Technik. Schlimmstenfalls können Überlastungen und überhitzte Leitungen Brände auslösen. „Die Elektroinstallation sollte spätestens ab einem Alter von 35 Jahren überprüft und wenn notwendig modernisiert werden“, sagt etwa Michael Conradi von der Initiative Elektro+. Die Sanierung eines Gebäudes ist also gleichzeitig die Gelegenheit auch alle Leitungen überprüfen und gegebenenfalls erneuern zu lassen. Eine Ertüchtigung alter elektrischer Anlagen ist unerlässlich, um etwa PV-Anlagen oder Ladestationen fürs E-Auto einzubinden.

### Umweltwärme statt fossiler Energien

Die Nutzung von Wärmepumpen ist mittlerweile in nahezu allen Gebäudetypen sinnvoll – sogar im unsanierten Altbau. Mit modernen Systemen können Vorlauftemperaturen von bis zu 70 Grad Celsius erreicht werden, sodass die Heizleistung in jedem Fall ausreicht. Die

Umrüstung auf eine Wärmepumpe ist zudem technisch oft einfacher möglich als angenommen. Im Wohngebäudebereich lässt sich die Umstellung oft durch den Tausch lediglich einzelner Heizkörper oder ganz ohne Heizkörperaustausch realisieren.

In Sachen Energieeffizienz punkten Wärmepumpen ebenfalls: Ihre Bilanz setzt sich aus 75 Prozent kostenfreier Umweltenergie – je nach Bauart aus der Luft, der Erde oder aus dem Grundwasser – sowie lediglich 25 Prozent Antriebsenergie, also Strom, zusammen. Im Verhältnis ist der Stromverbrauch eher gering, eine eigene PV-Anlage minimiert die Kosten zusätzlich.

### Charmant, smart und sicher

Wenn es um die Sicherheit und den Schutz gegen Einbruch, Feuer oder andere Gefahren geht, sind historische Gebäude meist nicht mehr auf der Höhe der Zeit. Oft sind die Türen und Fenster schlecht gesichert und moderne Smarthome-Systeme findet man dort nur selten. Alte Bau-substanz und innovative elektroni-

sche Systeme vertragen sich aber durchaus. Sicherheitstechnik sollte allerdings nicht im Do-it-yourself-Verfahren eingebaut werden. Für die Planung im Altbau empfiehlt es sich, zunächst einen Sicherheitscheck zu machen. Danach kann der Profi ein individuelles Konzept erstellen, das auf die besonderen Anforderungen des Altbaus sowie auf die Sicherheits- und Komfortbedürfnisse der Bewohner abgestimmt ist. (dzi/djd)

**Werner Jetten**  
 Fliesen  
 Naturstein- und  
 Mosaikverlegung  
 Am Haierpöth 8  
 59505 Bad Sassendorf  
 Tel. 0 29 27 / 682  
 Handy 0162 / 93 13 722  
[werner-jetten@t-online.de](mailto:werner-jetten@t-online.de)

**PL** seit neunzehn Jahren  
 Parkett- & Fussbodentechnik  
**Parkett Handwerk kommt in die Stadt**  
 Hier finden Sie Ihren Traumfußboden  
 Beratungsgespräch im Showroom  
 Stiefenbergstraße 10, Soest  
 nur mit Termin möglich!  
**PL-Parkett & Fussbodentechnik**  
 Parkett, Design & Restauration von Altböden und Treppen  
 Glasergasse 7 · 59494 Soest  
 Mobil: +491718241955 · Tel.: 02921/943220 · Fax: 02921/943221  
[info@pl-fussbodentechnik.de](mailto:info@pl-fussbodentechnik.de) · [www.pl-fussbodentechnik.de](http://www.pl-fussbodentechnik.de)

**Ihr Fugenprofi!**  
**Silikon Fugentechnik**  
 André Engelbracht  
 Qualität im ganzen Haus durch Fugen aller Art: Altbau, Fliesen, Klinker, Naturstein, Fugesanierung, uvm.  
 Tel. 02921 - 671212  
 Mobil: 0171 - 8093295  
[www.silikon-fugentechnik.de](http://www.silikon-fugentechnik.de)

**Einblasdämmung vom Fachbetrieb**  
 für zweisch. Mauerwerk, Holzbalkendecken, Dachschrägen uvm.  
 Firma Hans Hiltscher Einblasdämmung  
 Tel. 0 52 42 - 36 22 5

Schlüssige Systeme für hochwertige Böden und Sonder-Abdichtungen  
**GUSSASPHALT**  
 Hoch- Industrie- Ingenieurbau  
**SCHROEDER GMBH**  
 Auf'm Brinke 15  
 59872 Meschede  
 Fon 0291 / 9023-0  
[schroeuder-gmbh.de](http://schroeuder-gmbh.de)

Vds-Alarmanlagen  
 Brandmeldeanlagen  
 Schließanlagen  
 RWA-Anlagen  
 Türfeststellanlagen  
 Überfallmeldeanlagen  
 Videoüberwachungsanlagen  
**SiTec**  
 Elektro- & Sicherheitstechnik  
 GGG & Co. KG  
 E-LÖTLÖTL  
 09 29 24 9001  
 VdS  
 24 Std. Notdienst  
**GLORIA**  
 KUNDENDIENST  
 Gutenbergweg 30  
 59519 Möhnesee  
 Tel.: 0 29 24 / 59 58  
 Fax: 0 29 24 / 97 40 59  
 eMail: [info@sitect-moehnesee.de](mailto:info@sitect-moehnesee.de)

**weru**  
 Fenster und Türen fürs Leben  
**WIR GEBEN IHREM HAUS EIN GESICHT**  
**FENSTER UND TÜREN VON DEN PROFIS**  
[www.mbv-ense.de](http://www.mbv-ense.de)  
**mbv**  
 FENSTER + TÜREN  
 Kurfürstenstr. 7 · 59469 Ense-Ruhne · T 02938 9724-0 · [info@mbv-ense.de](mailto:info@mbv-ense.de) · [www.mbv-ense.de](http://www.mbv-ense.de)



# Die eigene Immobilie als Altersvorsorge

Darauf sollten Sie achten

**Die Anschaffung einer eigenen Immobilie – ist dafür jetzt der richtige Zeitpunkt? So fragen sich viele angesichts horrender Preise für Neubauten oder bestehende Häuser. Tatsächlich kennt die Preisentwicklung in vielen Regionen Deutschlands nur die Richtung nach oben. Doch sollte die Immobilie als Mittel der Altersvorsorge nicht aus dem Blick geraten. Noch sind die Bauzinsen im Verhältnis sehr günstig.**

liegt nur noch bei 48 Prozent des Durchschnittsverdiensts – bei 45 Jahren durchgehender Beitragszahlung. Und nur wenige dürften diese lange Beitragszeit erreichen. Insofern, so Merzyn, sei eine klug gewählte eigene Immobilie, ob vermietet oder selbst bewohnt, ein wichtiger Baustein in der Vorsorge für die Zukunft. Wer mit dem Gedanken spiele, eine Immobilie zu erwerben, solle gut überlegen, wie sie genutzt werde und in welcher Lage sie sich befinde. Neben der Klärung des Budgets sei weiterhin die Frage entscheidend, ob man selbst darin wohnen möchte oder eine langfristige Vermietung plane.

**Finanzierung**

Als Faustregel für die Finanzierung gilt, dass rund 20 Prozent

Corinna Merzyn, Hauptgeschäftsführerin des Verbandes Privater Bauherren (VPB) rät, auch den Blick auf die Zeit der Rente zu richten. Nur wer privat vorsorgt, könne voraussichtlich den Lebensstandard halten. Denn das Rentenniveau



Fotos: ©Dr. Thomas Lammeyer-stock.adobe.com und ©KB3-stock.adobe.com

Eigenkapital vorhanden sein sollten. Oft wird vergessen, dass der Kauf stattliche Nebenkosten mit sich bringt – neben den Kosten für die notarielle Beurkundung, Makler, Grunderwerbssteuer und die Gebühren für die Eintragung in das Grundbuch sind zwischen 9 und 12 Prozent einzuplanen. Je höher das Eigenkapital, desto besser sind die Voraussetzungen, einen günstigen Zinssatz auszuhandeln. Hier lohne es sich, zu recherchieren und die Angebote zu vergleichen. „Eine gute, rundum passende Immobilie zu finden erfordert Geduld und auch Phantasie“, sagt Merzyn. Wer sich frühzeitig beraten ließe und mit Experten einen Anforderungskatalog erstelle, könne fokussierter suchen.

**Vorteil Bestandsimmobilie**

Gebrauchte Immobilien haben meist eine ganze Reihe Vorteile, die Laien nicht zwingend erkennen. Einen Marktüberblick kann man sich durch regelmäßiges Durchforsten der gängigen Immobilienportale verschaffen. Doch Vorsicht bei vermeintlichen Schnäppchen, warnt Merzyn – denn immer wieder versteckten sich auch verdeckte Schäden oder Probleme dahinter. Wenn auch die Immobilienpreise vielerorts stark angestiegen sind, so gibt es doch auch Landstriche, in denen die Vermietung einer Immobilie äußerst schwierig ist und der Plan, die Altersvorsorge abzusichern, voraussichtlich nicht funktionieren wird. Wichtig sei es, so Merzyn, sich auch

über die staatlichen und vielfältigen regionalen Förderprogramme für das Wohnen im Eigentum bzw. für die Sanierung zu informieren und beraten zu lassen. „Entscheiden sind Lage und Ausstattung. Eine sorgfältig geprüfte Immobilie ist neben anderen Maßnahmen der Vermögensplanung ein guter Baustein der eigenen Altersvorsorge“.

**Hilfe vom Profi**

Am besten ziehen Menschen, die über den Kauf einer Immobilie nachdenken, Expert:innen vor Ort zu Rate. In Sachen Finanzierung und Fördermittel helfen Ihnen Banken gerne weiter. Makler:innen helfen dabei, die richtige Wohnung oder das richtige Haus zu finden sowie

später möglicherweise die/den perfekte/n Mieter:in.

Die Aufgaben von Immobilienmakler:innen sind vielfältig: Zu den wichtigsten Tätigkeiten gehört die Bewertung von Immobilien, die Vermarktung sowie die Begleitung der Vertragsabwicklung von Kauf- und Mietverträgen. Gute Makler:innen punkten mit fundiertem Wissen über die Region sowie die dortige Preiseentwicklung.

Um Schwachstellen an der Wunschimmobilie festzustellen lohnt es sich, Sachverständige zurate zu ziehen. Unabhängige Sachverständige bzw. Gutachter finden Sie beim Gutachterausschuss ihrer Stadt oder Ihres Kreises sowie bei der örtlichen Verbraucherzentrale. (dzi/VPB)

# Lesung am Gradierwerk

Herbert Knorr in Bad Sassendorf

**Loreley auf Morderney oder Karl Arsch der Große ist es leid: Am Samstag, 13. August, um 18 Uhr liest Herbert Knorr neue Spaß-Krimistories am Gradierwerk im Kurpark in Bad Sassendorf.**



Foto: Christina Förster

Dem Preisträger des LITERATURPREIS RUHR und Mitglied der Festivalleitung „Mord am Hellweg“ eilt „der Ruf voraus, Meister skurriler und brillanter Mordgeschichten“ (WAZ) zu sein. Gute Unterhaltung in stillvoller Atmosphäre ist demnach an der Gradierwerkbühne garantiert, zumal Herbert Knorr musikalisch u.a. mit Gitarre und Saxophon und Klarinette vom Entertainer Norbert Labatzki

begleitet wird, der bereits mit Helge Schneider und Christoph Schlingensiefel gearbeitet hat und als der beste Klezmer-Klarinettist Deutschlands gilt. Die Lesung ist eine Veranstaltung im Rahmen des Sonderprogramms „Aufgeschlagen!“ des Landes Nordrhein-Westfalen. Der Eintritt ist frei!

# Ahrte-Vino-Fest 2022

Kunst und Wein treffen aufeinander

**Guter Wein, Kunst und Kultur und Charity vereint, sind der Motor für die neue Veranstaltung Ahrte Vino-Fest am 27. und 28. August auf Hof Haulle in Bad Sassendorf. Öffnungszeiten des Marktes: Samstag von 11 bis 22 Uhr und Sonntag 11 bis 18 Uhr.**



Foto: Heimat- und Kulturverein Bad Sassendorf e.V.

Durch persönliche Kontakte wurde ein junger Winzer aus Altenahr gefunden, der mit seinem Team und Weinsommeliere Flora das Weinfest in Bad Sassendorf bereichern wird. Weitere Wein- und Getränkestände sowie Leckereien in verschiedener Form auf dem Hof und im Siedecafé im Museum runden das kulinarische Angebot ab. Weinliebhaber können sich für beide Tage zu besonderen „Wein und Salz“-Tastings unter Tel.0171-6868520 anmelden. Es wird ein Spendenbeitrag in Höhe 10 Euro erhoben. Gern darf auch mehr gespendet werden.

Samstag werden die Gäste durch eine charmante Stelenläuferin und Kelsey mit flot-

ter Musik unterhalten und am Abend wird der Hof und der anliegende Teich bunt illuminiert. Zum Abschluss präsentiert Christina Cosmann ein speziell für den Hof Haulle konzipierte digitale Lichtshow mit Powermusik.

Die Westfälischen Salzwelten laden an beiden Tagen zum öffentlichen Schau-Salzsieden und zu Familienführungen ein. Jede Menge Stände mit Kunst und Kunsthandwerk bieten ihre selbstgearbeiteten Waren an und für die Kleinen steht eine Kindereisenbahn und das tolle Spielmobil des DRK bereit.



VERMIETUNG • VERKAUF • VERWALTUNG



IHR KOMPETENTER PARTNER MIT ÜBER 40 JAHREN ERFAHRUNG IN SOEST

Westenhellweg 14 • 59494 Soest  
Telefon 029 21 / 14 22 2  
kontakt@immobilien-schulte.de  
www.immobilien-schulte.de



# Sommerhoch im Garten

So bleibt das Grün in der warmen Jahreszeit in Topform

**Entspannt zurücklehnen und dem Grün beim Wachsen zusehen: So stellen sich Gartenbesitzer den perfekten Sommer vor. In der warmen Jahreszeit blüht, sprießt und gedeiht die Natur schließlich mit voller Kraft. Das bedeutet jede Menge Wohlfühlzeit in der heimischen grünen Oase.**



Foto: djd/www.bioscape.net/Gorodenkoff-stockadobe.com

Und damit sich Rasenflächen, Beete, Büsche und Hecken stets von ihrer besten Seite zeigen, reicht bereits ein wenig Pflege aus. Mit den folgenden Tipps lässt sich schnell und bequem für eine ansprechende Optik sorgen, beispielsweise wenn eine Grillparty mit Freunden geplant ist.

### Pflegetipps

Das regelmäßige Kürzen des Rasens ist für Gartenliebhaber ohnehin eine Selbstverständlichkeit. Nicht zu viel wegnehmen, dafür lieber häufiger mähen – so lautet die Devise für einen dichten, sattgrünen Teppich. Tipp: Für

einen sauberen und topgepflegten Eindruck sorgen akkurat geschnittene Rasenkanten. Besonders bequem und ohne lästiges Kabel gelingt das mit einer Akku-Motorsense. Rückenschonend gelangt der Gartenbesitzer so an jede Kante und erreicht Wild-

wuchs auch in schwer zugänglichen Bereichen. Über einen frischen Formschnitt freuen sich auch Hecken und Büsche. „Für Thuja, Liguster und Buchsbaum genügt im Sommer ein leichtes Trimmen der Spitzen“, erklärt Experte Jens Gärtner.



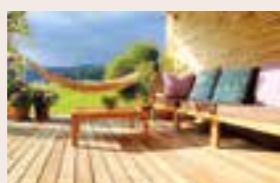
## HOLZ – ZWECKMÄSSIG UND SCHÖN!!!

- Holz im Garten
- OSB-Platten
- Terrassendielen
- Hobelware
- Zuschnitt
- Schnittholz



**Sägewerk SEUTHE**

[www.saegewerk-seuthe.de](http://www.saegewerk-seuthe.de)



Schwefer Str. 25 • 59494 Soest-Ampen  
 Telefon 0 29 21 - 6 07 77  
 Telefax 0 29 21 - 6 56 87  
[info@saegewerk-seuthe.de](mailto:info@saegewerk-seuthe.de)

### Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 07.30 - 12.00 Uhr  
 und 13.00 - 16.30 Uhr  
 Sa.: 08.00 - 12.00 Uhr



Foto: djd/STIHL

Dabei leisten Akku-Heckenscheren nützliche Dienste.

### Nachhaltig und umweltbewusst gärtnern

„Kräftige Heckenrückschnitte sind in den Sommermonaten nicht erlaubt, damit die brüten-

de Vogelwelt geschützt wird“, betont Jens Gärtner. Für den Erhalt der Artenvielfalt können Freizeitgärtner noch mehr tun – indem sie etwa Nahrungsquellen für Vögel und Insekten schaffen. Zu diesem Zweck kann man beispielsweise abgeblühte Stauden-

## Leichter Schulstart

So geht's!

**Nach den Sommerferien beginnt für viele i-Dötzchen der Ernst des Lebens. Was bedeutet das für unsere Kinder und wie können Eltern ihren Nachwuchs in diesem neuen Lebensabschnitt am besten unterstützen? Wir haben für Sie die wichtigsten Tipps zusammengefasst:**

### 1. Vermitteln Sie Ihrem Kind Sicherheit!

Es prasseln etliche neue Eindrücke auf Ihr Kind ein, die es verunsichern werden: Neue Regeln, ein anderes soziales und räumliches Umfeld, still sitzen müssen – das ist Druck kein guter Wegbegleiter. Wenn Sie selbst ruhig und positiv über die Schule sprechen, bestärken Sie Ihr Kind, Trennungssängste zu überwinden, und es kann mit Spaß und Neugierde den neuen Herausforderungen gegenüber treten.

### 2. Die Ausstattung

Schule soll also Spaß machen. Dann beziehen Sie Ihren Nachwuchs in die Auswahl der Ausstattung ein! Garantierte Vorfreude bringt zum Beispiel das Ausschauen des Schulranzens. Neben persönlichen Vorlieben sollten Sie dabei auf Reflektoren und auffällige Farben achten, damit Ihr Sprössling gut sichtbar ist. Weitere Kriterien

sind die Größe und das Gewicht sowie strapazierfähiges Material – der Ranzen soll ja einige Zeit halten!

Welches Arbeitsmaterial benötigt wird, erfahren Sie von der Schule. Meist gibt es am ersten Schultag oder im Vorfeld eine Liste mit Dingen, die Sie besorgen müssen. Achten Sie hier auf Qualität, damit die Materialien länger halten, und vermeiden Sie Plastik mit Weichmachern.

Ab sofort gibt es Hausaufgaben. Vielleicht sind ein schöner Stuhl und ein toller Schreibtisch ein Anreiz, diese mit Euphorie zu erledigen? Lassen Sie auch hier Ihr Kind mitentscheiden, wie der künftige Arbeitsplatz aussehen soll.

### 3. Die Vorbereitung

Gut vorbereitet zu sein ist das A und O, damit es am Morgen nicht stressig wird. Möglicherweise müssen Sie ein wenig früher aufstehen, können dafür aber Ihr Kind gut gelaunt wecken und vielleicht auch noch ein paar Minuten kuscheln. Haben Sie alles parat gelegt, die Brote geschmiert, wurde der Schulranzen abends schon gemeinsam gepackt? Dann steht dem Start in den Tag nichts mehr im Wege. Denken Sie an ein gesundes Frühstück – das ist wichtig für die Konzentrationsfähigkeit!

pflanzen stehenlassen oder in der Rasenfläche eine Blühinsel mit bunten Wildblumen für Bienen und Co. anlegen.

Zu mehr Nachhaltigkeit im Garten trägt es ebenfalls bei, Regenwasser in einer Tonne zu sammeln und damit Beete und Kübelpflanzen ressourcenschonend zu wässern. Wichtig ist das richtige Gießen insbesondere bei länger anhaltender Trockenheit, unterstreicht Jens Gärtner.

### Wässern – aber richtig

Ebenso wichtig ist das richtige Wässern des Rasens. Nur wenn die Wurzeln der Rasengräser gut mit Feuchtigkeit versorgt wer-

den, können diese gesund bleiben. Zu kurzes Wässern durchdringt lediglich den Oberboden und das reicht nicht, um die Wurzeln zu versorgen. Daher bietet es sich an, den Rasen direkt nach einem Regenschauer zu gießen, dann ist der Oberboden schon feucht und das zusätzliche Gießwasser dringt leichter in tiefere Schichten ein. Wie bei der Bewässerung von Kübeln ist es bei großer Hitze empfehlenswert, frühmorgens vor Sonnenaufgang zu wässern. Dann ist die Verdunstung so gering, dass das Gießwasser auch die Wurzeln erreicht. (dzi/djd)



Foto: pixabay.com/ak-o

den Weg zur Schule mit Ihrem Kind mehrfach geübt haben, damit es sicher dort ankommt.

### 5. Zu Hause ankommen

Zur Kindergartenzeit ging es nachmittags von der einen zur anderen Verabredung und jetzt möchte Ihr Kind nach der Schule lieber zu Hause seine Ruhe haben? Das ist in den ersten Monaten keine ungewöhnliche Reaktion. Geben Sie Ihrem Nachwuchs die Gelegenheit, das Erlebte zu verdauen, die neuen Eindrücke und Anforderungen zu verarbeiten. Ruhige Nachmittage zu Hause, bieten die Möglichkeit in der neuen Lebenssituation anzukommen. Loben Sie Ihr Kind, besprechen Sie am Abend die Dinge, die gut waren, und lernen Sie vor allem eins: zuhören! (ak-o)

## SCHULLISTEN SERVICE

Mehr als 50.000 Artikel

### Wir stellen Ihnen gerne Ihre Materialliste für den Schulanfang zusammen!

- Geben Sie einfach die Schulliste Ihres Kindes in einer unserer 4 Filialen ab, oder senden Sie uns eine E-Mail unter: [schulleisten@menzel-woelke.de](mailto:schulleisten@menzel-woelke.de)
- Wir kümmern uns um die Zusammenstellung der benötigten Materialien.
- Sie können die Materialien in unseren Geschäften abholen oder sich den Schulbedarf nach Hause liefern lassen.

*Wir beraten Sie gerne!*

**MENZEL & WOELKE**

- AHLEN • WARSTEIN
- HAMM • LIPPSTADT
- SOEST • WUPPERTAL

Kundenberatung • Kundenbedarf • Schulbedarf





## Selbstbestimmt durch den Alltag

Individuelle und multidisziplinäre Parkinsonbehandlung

**Mehr als 300.000 Menschen leben in Deutschland mit der Diagnose Parkinson. Auf die Frage, was sich diese Betroffenen für die Zukunft wünschen, antworten fast alle gleich: „Aktiv und beweglich bleiben und das Leben möglichst lange selbstbestimmt führen.“**

Das interdisziplinäre Behandlungskonzept der Neurologischen Klinik Sorpesee hat genau dies zum Ziel: Die körperliche Aktivität und Unabhängigkeit jedes Patienten zu erhalten und damit mehr Lebensqualität und -freude zu schenken. Gleichzeitig sollen durch die Parkinsonbehandlung die Krankheitssymptome gelindert und das Fortschreiten gebremst werden.

Dazu setzen die Experten der Neurologischen Klinik Sorpesee auf eine optimale Kombination aus medikamentöser Einstellung und therapeutischer Behandlung. Gemeinsam

mit den Ärzten und Therapeuten werden für jeden Patienten individuelle Therapieziele festgelegt und ein genauer Therapieplan erstellt. Dabei werden in der Klinik je nach Bedarf ganz unterschiedliche Therapien miteinander verbunden.

### Unser Therapieangebot

- Physiotherapie
- Physikalische Therapie
- Ergotherapie
- Logotherapie
- Sporttherapie
- Musiktherapie
- Tanztherapie
- Arbeitsplatztraining

Um ein optimales Ergebnis für die Patienten zu erreichen, stimmen sich Ärzte, Therapeuten und Pflegefachkräfte eng miteinander ab. Neurologen, Psychiater und Schmerzmediziner arbeiten hier Hand in Hand mit Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden oder Ernährungsberatern genauso wie mit Parkinson-Assistenten

und Masseuren. Gemeinsam wird der Zustand der Patienten regelmäßig analysiert und wöchentlich neue Therapieziele festgelegt. Auch die medikamentöse Einstellung wird ständig überwacht und optimiert.

Alle Therapien zielen darauf ab, später den Alltag zu Hause gut zu meistern. Zur bestmöglichen Vorbereitung auf diese Routine wird hierzu auch eine spezielle Parkinson-Beratung angeboten. Diese richtet sich an Patienten und deren Angehörige gleichermaßen: Hier wird der Umgang mit Medikamenten geschult, praktische Bewegungen trainiert oder die benötigte Hilfsmittelversorgung geklärt und beantragt.

Die Neurologische Klinik Sorpesee liegt im Herzen des Sauerlandes mit Blick auf den gleichnamigen Sorpesee. Die Klinik ist seit 2020 zertifizierte Parkinson-Spezialklinik und erfüllt alle Richtlinien der Deutschen Parkinson-Vereinigung

e.V. (dPV). Für Patienten, die nicht die Möglichkeit haben, mehrere Wochen in der Klinik zu übernachten, wird die Neben der vollstationären Parkinson-Komplexbehandlung können Patienten in der Klinik auch über einen längeren Zeitraum teilstationär behandelt werden. Denn viele Parkinson-Betroffene benötigen eine intensive Behandlung, auch wenn sie nicht die Möglichkeit haben, mehrere Wochen in der Klinik zu übernachten.



Lindenstraße 22  
59846 Sundern  
Telefon: 02935 807-0  
Telefax: 02935 807-200  
info@klinik-sorpesee.de  
www.klinik-sorpesee.de



## Effektiv gegen chronische Schmerzen

Multimodale Schmerztherapie in der Neurologischen Klinik Sorpesee – voll- und teilstationär

**Chronische Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität vieler Menschen. Als ein effektives Mittel gegen diese chronischen Schmerzen gilt die Multimodale Schmerztherapie. Sie kommt meist dann zum Einsatz, wenn ambulante Therapieversuche keine ausreichenden Erfolge mehr zeigen.**

Die Multimodale Schmerztherapie ist eine Kombination aus medikamentöser und therapeutischer Behandlung. Hierbei werden medizinische, physiotherapeutische und psychologische Ansätze mit Sport und Entspannung miteinander verbunden. Ergänzt werden diese Maßnahmen durch intensive Ergotherapie und ein individuelles Arbeitsplatztraining.

Die Neurologische Klinik Sorpesee bietet die multimodale Schmerztherapie bereits

seit vielen Jahren vollstationär an. Dieses Angebot wurde nun erweitert. Seit diesem Jahr können Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen auch über einen längeren Zeitraum teilstationär behandelt werden. Sie nehmen in der schmerztherapeutischen Tagesklinik über mehrere Wochen an einem multimodalen Behandlungsprogramm teil, müssen aber nicht in der Klinik übernachten.

Ziel der Multimodalen Schmerztherapie ist es, Betroffenen zurück in ein möglichst schmerzfreies Alltagsleben zu helfen und eine Berufsfähigkeit zu erhalten. In der Neurologischen Klinik Sorpesee gehört zudem die Abklärung psychologischer und sozialer Aspekte sowie eine psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung von Anfang an zum Programm der Schmerztherapie.

Vor der eigentlichen Aufnahme wird ein Gespräch mit dem Schmerzmediziner geführt. Dieser entscheidet über die Aufnahme und das genaue individuelle Behandlungskonzept. Durch interdisziplinäre Diagnostik und moderne Testverfahren können die unterschiedlichen Schmerzarten identifiziert und der Schmerzherd lokalisiert werden. So kann das Schmerzteam (bestehend aus Schmerzmediziner, Neurologe, Psychiater und Radiologe) eine individuelle Therapie nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen einleiten.

Die Therapie dauert durchschnittlich zwei bis vier Wochen. Jeder Tag wird mit einem kurzen Austausch mit Schmerz- oder Psychotherapeuten begonnen. Anschließend stehen verschiedene Therapien auf dem Programm – Physio- und Ergotherapie,

Musiktherapie, Arbeitsplatz- oder Ausdauertraining und verschiedene Entspannungsverfahren. Bei Bedarf erstellt eine Psychologin eine Alltagsplanung, um das Gelernte direkt in den Alltag zu integrieren und zu überprüfen. So werden neue Sichtweisen auf den chronischen Schmerz möglich und individuelle Behandlungen können bestmöglich abgestimmt werden.

### Hier kann eine Multimodale Schmerztherapie in Betracht kommen

- Wirbelsäulen-Syndrome (HWS, BWS, LWS)
- Bandscheibenvorfälle
- Neuropathische Schmerzen
- Fibromyalgie
- Lähmungen (z. B. nach Schlaganfall oder Unfall)

Telefon: 02935 807-0  
www.klinik-sorpesee.de



# BUNDESLIGA SPIELPLAN HINRUNDE 2022/2023



**01.**  
Spieltag 05. - 07. Aug.

|                          |   |                     |
|--------------------------|---|---------------------|
| Eintracht Frankfurt      | : | FC Bayern München   |
| Borussia Dortmund        | : | Bayer 04 Leverkusen |
| 1. FC Union Berlin       | : | Hertha BSC          |
| 1. FC Köln               | : | FC Schalke 04       |
| Borussia Mönchengladbach | : | TSG Hoffenheim      |
| VfL Wolfsburg            | : | SV Werder Bremen    |
| VfL Bochum 1848          | : | 1. FSV Mainz 05     |
| FC Augsburg              | : | Sport-Club Freiburg |
| VfB Stuttgart            | : | RB Leipzig          |

**02.**  
Spieltag 12. - 14. Aug.

|                     |   |                          |
|---------------------|---|--------------------------|
| FC Bayern München   | : | VfL Wolfsburg            |
| Bayer 04 Leverkusen | : | FC Augsburg              |
| RB Leipzig          | : | 1. FC Köln               |
| Sport-Club Freiburg | : | Borussia Dortmund        |
| 1. FSV Mainz 05     | : | 1. FC Union Berlin       |
| TSG Hoffenheim      | : | VfL Bochum 1848          |
| Hertha BSC          | : | Eintracht Frankfurt      |
| FC Schalke 04       | : | Borussia Mönchengladbach |
| SV Werder Bremen    | : | VfB Stuttgart            |

**03.**  
Spieltag 19. - 21. Aug.

|                          |   |                     |
|--------------------------|---|---------------------|
| Borussia Dortmund        | : | SV Werder Bremen    |
| Bayer 04 Leverkusen      | : | TSG Hoffenheim      |
| 1. FC Union Berlin       | : | RB Leipzig          |
| Borussia Mönchengladbach | : | Hertha BSC          |
| Eintracht Frankfurt      | : | 1. FC Köln          |
| VfL Wolfsburg            | : | FC Schalke 04       |
| VfL Bochum 1848          | : | FC Bayern München   |
| FC Augsburg              | : | 1. FSV Mainz 05     |
| VfB Stuttgart            | : | Sport-Club Freiburg |

**04.**  
Spieltag 26. - 28. Aug.

|                     |   |                          |
|---------------------|---|--------------------------|
| FC Bayern München   | : | Borussia Mönchengladbach |
| RB Leipzig          | : | VfL Wolfsburg            |
| Sport-Club Freiburg | : | VfL Bochum 1848          |
| 1. FC Köln          | : | VfB Stuttgart            |
| 1. FSV Mainz 05     | : | Bayer 04 Leverkusen      |
| TSG Hoffenheim      | : | FC Augsburg              |
| Hertha BSC          | : | Borussia Dortmund        |
| FC Schalke 04       | : | 1. FC Union Berlin       |
| SV Werder Bremen    | : | Eintracht Frankfurt      |

**05.**  
Spieltag 02. - 04. Sept.

|                          |   |                     |
|--------------------------|---|---------------------|
| Borussia Dortmund        | : | TSG Hoffenheim      |
| Bayer 04 Leverkusen      | : | Sport-Club Freiburg |
| 1. FC Union Berlin       | : | FC Bayern München   |
| Borussia Mönchengladbach | : | 1. FSV Mainz 05     |
| Eintracht Frankfurt      | : | RB Leipzig          |
| VfL Wolfsburg            | : | 1. FC Köln          |
| VfL Bochum 1848          | : | SV Werder Bremen    |
| FC Augsburg              | : | Hertha BSC          |
| VfB Stuttgart            | : | FC Schalke 04       |

**06.**  
Spieltag 09. - 11. Sept.

|                     |   |                          |
|---------------------|---|--------------------------|
| FC Bayern München   | : | VfB Stuttgart            |
| RB Leipzig          | : | Borussia Dortmund        |
| Sport-Club Freiburg | : | Borussia Mönchengladbach |
| 1. FC Köln          | : | 1. FC Union Berlin       |
| TSG Hoffenheim      | : | 1. FSV Mainz 05          |
| Eintracht Frankfurt | : | VfL Wolfsburg            |
| Hertha BSC          | : | Bayer 04 Leverkusen      |
| FC Schalke 04       | : | VfL Bochum 1848          |
| SV Werder Bremen    | : | FC Augsburg              |

**07.**  
Spieltag 16. - 18. Sept.

|                          |   |                     |
|--------------------------|---|---------------------|
| Borussia Dortmund        | : | FC Schalke 04       |
| Bayer 04 Leverkusen      | : | SV Werder Bremen    |
| 1. FC Union Berlin       | : | VfL Wolfsburg       |
| 1. FSV Mainz 05          | : | Hertha BSC          |
| TSG Hoffenheim           | : | Sport-Club Freiburg |
| Borussia Mönchengladbach | : | RB Leipzig          |
| VfL Bochum 1848          | : | 1. FC Köln          |
| FC Augsburg              | : | FC Bayern München   |
| VfB Stuttgart            | : | Eintracht Frankfurt |

**08.**  
Spieltag 30. Sept - 02. Okt.

|                     |   |                          |
|---------------------|---|--------------------------|
| FC Bayern München   | : | Bayer 04 Leverkusen      |
| RB Leipzig          | : | VfL Bochum 1848          |
| Sport-Club Freiburg | : | 1. FSV Mainz 05          |
| 1. FC Köln          | : | Borussia Dortmund        |
| Eintracht Frankfurt | : | 1. FC Union Berlin       |
| VfL Wolfsburg       | : | VfB Stuttgart            |
| Hertha BSC          | : | TSG Hoffenheim           |
| FC Schalke 04       | : | FC Augsburg              |
| SV Werder Bremen    | : | Borussia Mönchengladbach |

**09.**  
Spieltag 07. - 09. Okt.

|                          |   |                     |
|--------------------------|---|---------------------|
| Borussia Dortmund        | : | FC Bayern München   |
| Bayer 04 Leverkusen      | : | FC Schalke 04       |
| 1. FSV Mainz 05          | : | RB Leipzig          |
| TSG Hoffenheim           | : | SV Werder Bremen    |
| Borussia Mönchengladbach | : | 1. FC Köln          |
| VfL Bochum 1848          | : | Eintracht Frankfurt |
| FC Augsburg              | : | VfL Wolfsburg       |
| VfB Stuttgart            | : | 1. FC Union Berlin  |
| Hertha BSC               | : | Sport-Club Freiburg |

**10.**  
Spieltag 14. - 16. Okt.

|                     |   |                          |
|---------------------|---|--------------------------|
| FC Bayern München   | : | Sport-Club Freiburg      |
| RB Leipzig          | : | Hertha BSC               |
| 1. FC Union Berlin  | : | Borussia Dortmund        |
| 1. FC Köln          | : | FC Augsburg              |
| Eintracht Frankfurt | : | Bayer 04 Leverkusen      |
| VfL Wolfsburg       | : | Borussia Mönchengladbach |
| VfB Stuttgart       | : | VfL Bochum 1848          |
| FC Schalke 04       | : | TSG Hoffenheim           |
| SV Werder Bremen    | : | 1. FSV Mainz 05          |

**11.**  
Spieltag 21. - 23. Okt.

|                          |   |                     |
|--------------------------|---|---------------------|
| Borussia Dortmund        | : | VfB Stuttgart       |
| Bayer 04 Leverkusen      | : | VfL Wolfsburg       |
| Sport-Club Freiburg      | : | SV Werder Bremen    |
| 1. FSV Mainz 05          | : | 1. FC Köln          |
| TSG Hoffenheim           | : | FC Bayern München   |
| Borussia Mönchengladbach | : | Eintracht Frankfurt |
| VfL Bochum 1848          | : | 1. FC Union Berlin  |
| FC Augsburg              | : | RB Leipzig          |
| Hertha BSC               | : | FC Schalke 04       |

**12.**  
Spieltag 28. - 30. Okt.

|                     |   |                          |
|---------------------|---|--------------------------|
| FC Bayern München   | : | 1. FSV Mainz 05          |
| RB Leipzig          | : | Bayer 04 Leverkusen      |
| 1. FC Union Berlin  | : | Borussia Mönchengladbach |
| 1. FC Köln          | : | TSG Hoffenheim           |
| Eintracht Frankfurt | : | Borussia Dortmund        |
| VfL Wolfsburg       | : | VfL Bochum 1848          |
| VfB Stuttgart       | : | FC Augsburg              |
| FC Schalke 04       | : | Sport-Club Freiburg      |
| SV Werder Bremen    | : | Hertha BSC               |

**13.**  
Spieltag 04. - 06. Nov.

|                          |   |                     |
|--------------------------|---|---------------------|
| Borussia Dortmund        | : | VfL Bochum 1848     |
| Bayer 04 Leverkusen      | : | 1. FC Union Berlin  |
| Sport-Club Freiburg      | : | 1. FC Köln          |
| 1. FSV Mainz 05          | : | VfL Wolfsburg       |
| TSG Hoffenheim           | : | RB Leipzig          |
| Borussia Mönchengladbach | : | VfB Stuttgart       |
| FC Augsburg              | : | Eintracht Frankfurt |
| Hertha BSC               | : | FC Bayern München   |
| SV Werder Bremen         | : | FC Schalke 04       |

**14.**  
Spieltag 08. - 09. Nov.

|                     |   |                          |
|---------------------|---|--------------------------|
| FC Bayern München   | : | SV Werder Bremen         |
| RB Leipzig          | : | Sport-Club Freiburg      |
| 1. FC Union Berlin  | : | FC Augsburg              |
| 1. FC Köln          | : | Bayer 04 Leverkusen      |
| Eintracht Frankfurt | : | TSG Hoffenheim           |
| VfL Wolfsburg       | : | Borussia Dortmund        |
| VfL Bochum 1848     | : | Borussia Mönchengladbach |
| VfB Stuttgart       | : | Hertha BSC               |
| FC Schalke 04       | : | 1. FSV Mainz 05          |

**15.**  
Spieltag 11. - 13. Nov.

|                          |   |                     |
|--------------------------|---|---------------------|
| Bayer 04 Leverkusen      | : | VfB Stuttgart       |
| Sport-Club Freiburg      | : | 1. FC Union Berlin  |
| 1. FSV Mainz 05          | : | Eintracht Frankfurt |
| TSG Hoffenheim           | : | VfL Wolfsburg       |
| Borussia Mönchengladbach | : | Borussia Dortmund   |
| FC Augsburg              | : | VfL Bochum 1848     |
| Hertha BSC               | : | 1. FC Köln          |
| FC Schalke 04            | : | FC Bayern München   |
| SV Werder Bremen         | : | RB Leipzig          |

**Andreas KRÄMER**  
Sanitär- und Heizungstechnik

59457 Werl • Von-Papen-Anger 2a  
Telefon: 0 29 22/87 00 65  
Fax: 0 29 22/87 08 63

**KLEEGRÄFE**  
MEISTERBETRIEB

Jubiläum 50 Jahre

- Elektroinstallation · Heizungstechnik
- Meß- und Regeltechnik · Beleuchtungsanlagen
- Erneuerbare Energien · Sanitärinstallation
- Saß-Anlagen

Thomas Kleegräfe  
Meister-Eckhart-Weg 3 · 59494 Soest  
Tel. 0 29 21 - 86 12 · Fax 0 29 21 - 34 32 89

[kleegraefe-soest@t-online.de](mailto:kleegraefe-soest@t-online.de)  
[www.kleegraefe-soest.de](http://www.kleegraefe-soest.de)

Foto: © flucas - stock.adobe.com



# Nach „Warstein Live“ folgt „Sommer im Dieploh“

Stadtmarketing Warstein e.V. unterstützt Veranstaltungsreihe in Warstein

Die Warsteiner Dieplohgemeinschaft organisiert auch in diesem Jahr wieder die Veranstaltungsreihe „Sommer im Dieploh“. „Wir freuen uns mit unserer Veranstaltungsreihe in die Verlängerung der Live-Musik Abende im Dieploh zu gehen und hoffen auf viele Gäste“, erklärt Verena Adler, Inhaberin der Wästerliebe.



Die Warsteiner Dieplohgemeinschaft veranstaltet auch in diesem Jahr wieder die Veranstaltungsreihe „Sommer im Dieploh“. Foto: Alexander Lange

Am Wochenende vom 29. bis 30. Juli findet das Weinfest statt. Am Freitag, 5. August, dürfen sich die Leseratten auf einen Lesabend freuen und am Samstag, 13. August, sind die Sportler gefragt (Tag des Sports). Zahlreiche Angebote von Sportvereinen können hier ausprobiert werden. Am Freitag, 19. August, werden die Chöre MGV 1858 Warstein und MGV 1860 Belecke die musikalische Unterhaltung am Abend im Dieploh über-

nehmen. Zum Abschluss der Veranstaltungsreihe wird die Stadtkapelle am Freitag, 26. August, einen „Kleinen Warsteiner Spätschoppen“ geben, gestaltet durch We love Warstein.

„Es ist schön, dass die Dieplohgemeinschaft in Warstein und die Gastronomiebetriebe in Belecke auch in diesem Jahr die Veranstaltungsreihen ‚Sommer im Dieploh‘ und ‚Live am

Wilkeplatz‘ in Eigeninitiative durchführen und die Plätze wieder mit Live-Musik beleben“, erklärt Sabrina Schrage, stellvertretende Leiterin des Stadtmarketings.

# Party für Jung und Alt

Brückenfest Möhnesee im August



Nach 2-jähriger Corona-Pause findet auch in diesem Jahr wieder eines der größten Freiluftvents im Kreis Soest statt. Das Sparkassen Brückenfest soll vom 12. bis 14. August wieder Jung und Alt begeistern.

Neben Kirmesmeile, Wasserprogramm und Händlerpromenade findet auf dem Gelände natürlich auch wieder ein attraktives Musikprogramm statt.

Los geht es am Freitag nach der offiziellen Eröffnung mit der „Hit Radio Show Band“, die während der Spielzeiten mehr als 40 Kostümwechsel vollzieht und



Pressefotos: Veranstalter

die Stars der 80er und 90er live auf die Bühne bringt. Später am Abend kommt dann 90er Kult DJ „Mark Oh“ und spielt seine bekannten Hits in einem DJ Live-Set. Samstagabend spielt erstmal die Band „Live and Famous“ am Möhnesee, bis dann später am Abend Jörg Bausch und Anna Maria Zim-

mermann auf der Bühne stehen. Traditionell am Sonntag spielt dann Deutschlands älteste Rockband „Opa kommt“. Der Eintritt am Freitag und Samstag im Hauptpark beträgt ab 18 Uhr 5 Euro, Sonntag ist der Eintritt frei, ebenso das restliche Gelände.

# 11. Kinder-Fun-Triathlon und Jubiläumsfeier

SpVg. Möhnesee lädt am 20. August in den Seepark ein

Auf ein besonderes Rahmenprogramm dürfen sich in diesem Jahr die Teilnehmenden des Kinder-Fun-Triathlons (KFT) freuen. „Da die 11. Ausgabe im Rahmen unserer Feier zum 100-jährigen Jubiläum der Sportvereinigung Möhnesee stattfindet, werden sich alle unsere Abteilungen mit verschiedenen Aktionen einbringen“, verrät Klaus Schulte vom KFT-Orga-Team.

Der 11. Kinder-Fun-Triathlon findet in diesem Jahr erstmals am Samstag, 20. August, auf der Seetreppe in Körbecke statt. „Dafür haben wir uns entschieden, denn nach der Veranstaltung sind alle Nachwuchssportler mit ihren Familien und auch Vereinsmitglieder und interessierte Bürger herzlich eingeladen, mit uns den runden Geburtstag zu feiern.“

Die Aktiven der ausrichtenden SpVg. Möhnesee werden auch in diesem Jahr von den Ausdauersportlern des Soester Tri-Teams tatkräftig unterstützt. Im Wasser stehen ihnen erneut die Mitglieder des SV Möhnewelle mit Schwimmhilfen wie Nudeln und Schwimmgürtel zur Seite.

### Erstmals Frühbucher-Vorteil

Zahlreiche Nachwuchssportler haben sich bereits einen Startplatz gesichert. „Diesen hat man, wenn man sich auf der Website des Kinder-Fun-Triathlons (www.kinderfuntriathlon-moehnesee.de) anmeldet und die Startgebühr überweist“, erklärt Daniel Oppermann. Wobei es in diesem Jahr erstmals einen Frühbuchervorteil gibt. „Das Startgeld beträgt 9 Euro, für KNAXianer 8 Euro und kann – wenn es am Veranstaltungstag noch freie Plätze in der gewünschten Kategorie gibt – vor Ort bezahlt werden.“ Für alle, die vorab überweisen, reduziert sich das Startgeld um zwei Euro.“



Fotos: Bender Fotografie

denn dort befand sich früher der Fußballplatz, auf dem die Kicker der SpVg. Möhnesee seinerzeit ihre Partien ausgetragen haben.

### Ab 19 Uhr darf geklönt, getanzt und gefeiert werden

Nach dem offiziellen Teil wird ab 19 Uhr Martin Buxot für eine ausgelassene Partystimmung sorgen, für das leibliche Wohl zeichnet Festwirt Michael Glöckner verantwortlich. Ursprünglich hatte die Jubiläumsfeier bereits im vergangenen Jahr stattfinden sollen, denn der größte Breitensportverein in Möhnesee ist bereits 1921 gegründet worden, aber wegen der Corona-Situation haben sich die Vereinsverantwortlichen für eine Verschiebung entschieden.

### Jubiläumsfeier

Parallel zum KFT lädt die Tennisabteilung der SpVg. Möhnesee von 12 bis 16 Uhr alle Interessierten zum Schnuppertraining auf ihre Tennisanlage ein. Diese ist schon vom oberen Teil der Seetreppe aus zu sehen. Die übrigen Abteilungen werden sich mit verschiedenen Aktionen im Rahmen der Jubiläumsfeier vorstellen, die um 17 Uhr mit einem offiziellen Teil startet.

„Die Mitglieder der Abteilung Kindertanz werden etwas aufführen, die Abteilung Eltern-Kind-Turnen lädt dazu ein, sich an verschiedenen Stationen sportlich zu betätigen, und auch die Aktiven vom Fitness-Boxen werden vor Ort sein und Einblicke in ihren Sport geben“, verrät Klaus Schulte. Spiel und Spaß verspricht auch eine übergroße Fußballdartscheibe, bei der die Kicker ihre Treffsicherheit unter Beweis stellen können.

**Zeiten und Distanzen des KFT:**

|           |                                                                       |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|
| 12.30 Uhr | 3 - 6 Jahre (alle) 20 m Schwimmen, 1.000 m Radfahren, 100 m Laufen    |
| 13.00 Uhr | 6 - 9 Jahre (Mädchen) 50 m Schwimmen, 3.000 m Radfahren, 300 m Laufen |
| 14.00 Uhr | 6 - 9 Jahre (Jungen) 50 m Schwimmen, 3.000 m Radfahren, 300 m Laufen  |
| 15.00 Uhr | 9 - 12 Jahre (alle) 80 m Schwimmen, 5.000 m Radfahren, 500 m Laufen   |

Alle teilnehmenden Nachwuchssportler erhalten ein Finisher-T-Shirt und eine Medaille.





Pressefoto: Lilli

## Comedy, Kleinkunst, Musik

### Veranstaltungs-Highlights in Werl

**Der Vorverkauf für den September läuft und dieser Monat hat es in sich, denn in der Stadthalle Werl geben sich Comedians, Musiker und Künstler die Klinke in die Hand.**

Am Samstag, 10. September, präsentiert ab 20 Uhr Bestsellerautor Holger Schlüter mit seinem Hund Dakota seine „Hundeerziehung“. Hier kommen selbst Menschen ohne Hund auf ihre Kosten! Tags drauf, Sonntag, 11. September, werden die Lachmuskeln strapaziert, wenn Mirja Regensburg mit ihrem Programm „Im nächsten Leben werd ich Mann“ die Unterschiede zwischen Männern und Frauen betrachtet. Beginn: 20 Uhr.

#### Musik

Freitag, 16. September, macht die Band „Alte Bekannte“ mit ihrer „Bunte-Socken-Tour“ um 20 Uhr in Werl Halt. Die Nachfolgeband der „Wise Guys“ stellt Songs des neuesten Albums vor – und zwar a cappella! Auch Elvis-Fans kommen auf ihre Kosten, wenn am Samstag, 17. Sep-

tember, um 20 Uhr „Rio The Voice of Elvis“ mit Bigband und Chor auftritt. Die Show „Elvis on Tour '72 – Elvis the Show“ deckt das komplette Jahr 1972 in Elvis' Karriere ab.

#### Kleinkunst

Vom Freitag bis Sonntag, 23. bis 25. September, finden die Kleinkunsttage in Werl statt. Los geht's Freitag um 20 Uhr mit „The Music-Puppet Show!“. Sängerin Sabine Murza alias Murzarella lässt ihre Puppen nicht tanzen, sondern: singen! Am Samstag steht um 20 Uhr Zauberer Marc Weide mit seinem Programm „Kann man davon leben?“ auf der Bühne. Am Sonntag um 19.30 Uhr dürfen Sie sich bei „Ein Witz kommt selten allein!“ von Lilli auf feinste Comedy aus Hessen freuen.

**Tickets gibt's an der Tageskasse und im Vorverkauf:** Stadtinfo Werl, Tel. 02922/8703500, Buchhandlung Stein, Tel. 02922/9500550, Sparkasse SoestWerl, Tel. 02922/8020, in sämtlichen Sparkassen des Kreises Soest und bei [www.eventim.de](http://www.eventim.de) oder [www.hellwegticket.de](http://www.hellwegticket.de)

**STADTHALLE.WERL**  
ERLEBEN. TAGEN. FEIERN.

### Unsere September - Highlights!

|                                                                    |                                                                                     |                                                                   |                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sa. 10.09.22<br>20:00 Uhr<br>„HUNDE-ERZIEHUNG“ mit Holger Schlüter | So. 11.09.22<br>20:00 Uhr<br>„IM NÄCHSTEN LEBEN WERD ICH MANN!“<br>Mirja Regensburg | Sa. 16.09.22<br>20:00 Uhr<br>„BUNTE-SOCKEN-TOUR“<br>Alte Bekannte | Sa. 17.09.22<br>20:00 Uhr<br>„Elvis on Tour“<br>RIO THE VOICE OF ELVIS mit Bigband & Chor |
| <b>KLEINKUNSTTAGE</b><br>von Fr. 23.09.<br>bis So. 25.09.2022      | Fr. 23.09.22<br>20:00 Uhr<br>Murzarella - „THE MUSIC-PUPPET SHOW!“                  | Fr. 24.09.22<br>20:00 Uhr<br>„KANN MAN DAVON LEBEN“<br>Mark Weide | So. 25.09.22<br>19:30 Uhr<br>„EIN WITZ KOMMT SELTEN ALLEIN!“<br>Lilli                     |

Grafenstraße 27 • 59457 Werl • Tel. 02922 / 97 32-0  
[info@stadthalle-werl.de](mailto:info@stadthalle-werl.de) • [www.stadthalle-werl.de](http://www.stadthalle-werl.de) **Tickets an allen bekannten Vorverkaufsstellen**



Pressefoto: www.stamp-heat.de

## Hauch von Urlaubsflair

### Volksbankfest Werl am 6. August

**Am Samstag, 6. August, startet nach zwei Jahren Corona-Zwangspause zum 23. Mal das Volksbankfest auf dem Werler Marktplatz.**

Der Marktplatz wird am ersten August-Wochenende wieder in eine große „Terrasse“ verwandelt und schafft für alle Werler:innen ein wahres Urlaubs-Ambiente. Kulinarisch spielt an diesem Abend der Deutschen liebste Reiseland „Spanien“ eine zentrale Rolle. Die Besucher:innen erwartet auf dem Werler Marktplatz ein mediterraner Mix aus spanischem Bier und spanischen Speisen, Cocktailbar mit Urlaubsflair, spanische Weine und Sangria in der Weinlounge und natürlich noch vieles mehr.

Zum ersten Mal dabei ist die Band „STAMP HEAT“. Die Top-40-Coverband stammt aus dem Paderborner Raum. Die sechs Musiker:innen repräsentieren mit ihrem Song-Repertoire die moderne Coverband schlechthin. Ihnen gelingt es dabei, sowohl etablierte Klassiker der Pop- und Rockgeschichte als auch die aktuellen Chart-Hits in einer authentischen und energiegeladenen Performance zu vereinen. Bei Auftritten in der Fischauktionshalle Hamburg, beim Willingen Open Air, beim Skispringen in Garmisch-Partenkirchen, bei der Einweihungsfeier von Mercedes-Benz in Stuttgart und bei Live-Veranstaltungen für diverse Radiosender war die Gruppe bereits der Garant für eine brandheiße Party.

**06. August 2022**

# STAMP HEAT

FLAMING MUSIC ENTERTAINMENT

## Volksbankfest auf dem Werler Marktplatz

Volksbank Hellweg eG

## Endlich laufen sie wieder!

### Eselrennen in Ense startet am 31. Juli zum 19. Mal



Pressefoto: Veranstalter

**Traditionell verwandelt sich am letzten Sonntag im Juli der Enser Zentralort Bremen in das Zentrum des deutschen Eselsports. Nach zwei Jahren Pause treffen sich am 31. Juli dort die schnellsten Grautiere der Region, um den Kampf um die Siegermöhre aufzunehmen.**

Rennesel Olleck, der bei der letzten Auflage in 2019 siegreich war, wird auf jeden Fall wieder auf große Konkurrenz stoßen. Neben dem großen Spaß werden die Zuschauer auch manches Mal Respekt zollen, widersprechen die Sportler doch dem Vorurteil gerne, dass sie stur seien.

Aber nicht nur die Rennen der Esel ab 14 Uhr werden das Publikum begeistern, auch das Rahmenprogramm verspricht

gute Unterhaltung. Da sind die beliebten Maskottchen, die gerne den Park am Spring besuchen. Zu dem Initiativkreis-Maskottchen Biber Brigitte gesellt sich schon traditionell Kiki vom Indoor-Spielpark Kiki-Island. Zur Markteröffnung um 11 Uhr werden die Organisatoren auch keinen geringeren als ERWIN, das Maskottchen des FC Schalke 04, begrüßen können. In den Rennpausen kommt ebenso der Spaß nicht zu kurz. Das bewährte Moderatorenteam unterhält Groß und Klein mit vielen kostenfreien Gewinnspielen, bei denen es Freikarten und Gutscheine zu gewinnen gibt. Sogar eine Ballonfahrt liegt für einen glücklichen Gewinner bereit. Bei den Rennen der menschlichen Esel werden die bereitliegenden Eselkostüme mit flinken Menschenfüßen gefüllt und der

Möhrenweitwurf-Wettbewerb kann sicherlich als legendär bezeichnet werden. Ein bunter Tag ist also auf jeden Fall garantiert. Denn der wunderbar gelegene Park am Spring bietet seit Jahren einen tollen Rahmen für das Rennen und den großen Bauernmarkt, der über den ganzen Tag viel Abwechslung für Jung und Alt bietet. Die Aussteller legen viel Wert auf Details und liebevolles Angebot. Über 80 Aussteller säumen die Wege im Park ab 11 Uhr und natürlich dürfen auch allerlei Stärkungen nicht fehlen. Von Hamburgern über Flammkuchen bis hin zum erfrischenden Eis geht das reichhaltige Angebot der Aussteller.

Der Initiativkreis ist wieder

bemüht, einen tollen Familientag zu gestalten. Die Organisatoren haben sich trotz des gestiegenen Aufwandes den Eintrittspreis von 2019 zu übernehmen. „Wir möchten unseren Besuchern weiterhin einen sorgenfreien Tag im schönen Ense bieten“, so Ingo Bankamp vom Orga-Team. So ist die Familieneintrittskarte mit 6 Euro zu 2019 unverändert erschwinglich.

- Schaf- und Lammfleisch
- Wolle und Felle

**Schäferei Brinkmann**  
 Bittering Haarweg 10 • 59469 Ense  
 Tel.: 0 29 28 / 6 21 • Fax: 0 29 28 / 83 92 37  
[www.schaeferer-ernst-brinkmann.de](http://www.schaeferer-ernst-brinkmann.de)

**K Schleimer**  
BAU-LEISTUNGEN

Holz-Alu-Fenster

59469 ENSE-HÖINGEN  
Zum Hohlberg 10

actual

Telefon 0 29 38 - 43 88  
[www.schleimer-ense.de](http://www.schleimer-ense.de)

## Feste-Feierer.

Wir wünschen viel Spaß beim 19. Enser Haaresele Rennen!

Geschäftsstelle Ralf Hettwer  
 02938 978350  
[hettwer.ense@provinzial.de](mailto:hettwer.ense@provinzial.de)

**PROVINZIAL**



# Ein Platz an der Sonne

**Sommer, Sonne, Schlemmerspaß! Bei heißen Temperaturen lässt sich das kühle, erfrischende Getränk, das schmackhafte Sommergericht, der süße Eisbecher mit Sahne oder ein Kaffee oder Cappuccino besonders gut unter freiem Himmel genießen.**

Ob Feierabendbier, Snack oder ein Stück Kuchen: Auf einer Sonnenterrasse oder im Biergarten schmeckt's doch gleich nochmal so gut, finden Sie nicht auch? Vor allem Ausflügler, die in unserer schönen Region unterwegs sind, schätzen eine gemütliche Einkehr unterwegs, wo sie sich kulinarisch

verwöhnen lassen und für den weiteren Weg stärken können. Und für jeden Geschmack gibt's genau die richtige Schlemmerei – von italienischen Köstlichkeiten wie Pizza und Pasta in Werl über Rustikale Schmankerln und Waffelkreationen in Bad Sassendorf, Fischspezialitäten in Westtönnen

und regionale Küche in Niederense bis hin zu Imbiss-Klassikern am Möhnesee. Die Gastronomen der Region zaubern Ihnen nicht nur Frische auf den Teller, sondern auch ein Lächeln ins Gesicht, wenn Sie an einem Sommernachmittag oder lauen Abend draußen ihre Leckereien genießen.

*Ein Gasthaus mit langer Tradition*

**GASTHAUS HIMMELPFORTEN**  
EIN HAUS MIT TRADITION




**Köstliche Speisen & Getränke – saisonal & regional.**

- Gemütlicher Gastraum in schöner Atmosphäre
- Historische, festliche Veranstaltungsräume für bis zu 120 Personen
- Sonnige Terrassen für bis zu 40 Personen
- Unser Bier: "Kloster Himmelporten"
- Luftfilteranlagen
- E-Bike Lademöglichkeit
- Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie gern!

**Gasthaus Himmelporten**  
Bahnhofstraße 2, 59469 Erse • Telefon: 0 29 38 - 4 93 43  
hallo@gasthaus-himmelporten.de  
www.gasthaus-himmelporten.de

**Unsere Öffnungszeiten:**  
Mo. und Di. Ruhetag - Do. bis Sa. ab 17 Uhr und So. ab 11 Uhr

Betriebsferien vom 01.08 bis 24.08.2022



**Capri**  
Hotel Ristorante Pizzeria  
**da Tino im Erbsälzer**  
Hotel Ristorante Pizzeria  
Capri da Tino im Erbsälzer  
Hammer Straße 68  
59457 Werl  
Tel. 02922 6960  
www.tinoundtoni.de

## DAS FISCHLOKAL IN WERL- WESTÖNNEN



Besuchen Sie unseren Biergarten und genießen Sie die mediterranen Fischgerichte. Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit – fühlen Sie sich wie im Urlaub.



Westönnener Bundesstr. 36  
59457 Werl  
Tel. 02922 / 8809182  
www.dasfischlokal.de

Öffnungszeiten:  
Mi - Sa 17 Uhr - 22.30 Uhr  
So - & Feiertag 11.30 Uhr - 14.30 Uhr  
und 16.30 Uhr - 22.30 Uhr



## Biker's In am Möhnesee bei Heike & Ludwig



Seit über zehn Jahren ist das Biker's In ein toller Treffpunkt, nicht nur für Motorradfahrer. Die Lage direkt am Möhnesee ist Ideal um Rast zu machen. Hier kann man sich mit leckeren Frikadellen und Schnitzeln, knusprigen Bratkartoffeln (jeweils frisch aus der

Pfanne) oder einem Fitness-Salat sowie selbstgemachten Kuchen mit selbstverständlich heißem Kaffee stärken. Bis Ende Oktober kann man im Biker's In gemütlich einkehren, danach gönnen sich Heike und Ludwig eine Winterpause.

**BIKER'S IN**  
AM MÖHNESEE  
bei Heike und Ludwig



**Aus gesundheitlichen Gründen suchen wir einen Nachfolger!**  
(Übernahme nach Vereinbarung)

**Sommeröffnungszeiten bis 31. Oktober:**  
Mo, Mi - Samstags ab 11 Uhr • Dienstags Ruhetag!  
Sonn- und Feiertags ab 9.30 Uhr mit Frühstück  
Seeuferstr. 25 • 59519 Möhnesee-Stockum  
**0151 / 58144607 • www.bikers-in.com**



*Draußen genießen!*

*Zum alten*  
**Wein Keller**

Täglich ab 12 Uhr  
Bismarckstraße 17  
59505 Bad Sassendorf  
Tel: 0 29 21.52 655

**CAFE Wunderbar**  
GASTHAUS BRINK'S

Täglich 14 - 18 Uhr  
Dienstag Ruhetag  
Bismarckstraße 25  
59505 Bad Sassendorf  
Tel: 0 29 21.9 61 60

weinkeller-badsassendorf@online.de  
zumaltenweinkeller-badsassendorf.de



# Urlaubsflair auf dem Teller

## Geflügel-Kokos-Suppe mit Mango



Foto: © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

**Unser Rezepttipp für Sie: Exotische Suppe mit Hähnchenbrust, Kokosmilch und Mango.**

vom Stein schneiden und in Würfel schneiden.

### Zubereiten

2 EL Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten braten und herausnehmen. Das restliche Speiseöl in den Topf geben. Frühlingszwiebel, Porree, Möhren und Ingwer darin andünsten, dann mit Mehl bestreuen und unter Rühren dünsten. Geflügelfond und Kokosmilch hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Suppe etwa 5 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen. 1/2 Becher Crème fraîche Kräuter unterrühren, mit dem Limettensaft und den Gewürzen abschmecken. Hähnchenbrustfilets und Mango hinzufügen und kurz erwärmen. Die Suppe auf Teller verteilen und mit der restlichen Crème fraîche Kräuter anrichten. (dzi/Dr. Oetker)

**Guten Appetit!**

**Zutaten für etwa sechs Personen:** 400 g Hähnchenbrustfilets, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Frühlingszwiebel, 200 g Porree (Lauch), 200 g Möhren, 45 g frischer Ingwer, 1 Mango, 3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl, 2 EL Weizenmehl, 600 ml Geflügelfond, 800 ml Kokosmilch, 125 g Dr. Oetker Crème fraîche Gartenkräuter, 3 bis 4 EL Limettensaft, Cayennepfeffer, gemahlener Koriander

**Vorbereiten:** Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer würzen. Frühlingszwiebel und Porree waschen, in Ringe schneiden. Möhren schälen und in Rauten schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch



Foto: Edu Carvalho/Pexels

## Sommerhitze

### Worauf Senioren bei hohen Temperaturen achten sollten

**Im Hochsommer leiden die meisten Menschen unter Hitze – bei Temperaturen an die 40 Grad Celsius fühlen sich die wenigsten noch wohl. Was man in jungen Jahren vielleicht noch gut wegsteckt, wird im Alter zur Herausforderung. Wir haben ein paar Tipps für Sie, wie Sie möglichst angenehm durch den Sommer kommen.**

Der Kreislauf von älteren Menschen ist empfindlicher gegenüber hochsommerlichen Temperaturen und Schwüle, sodass man an heißen Tagen die Bewegung oder Anstrengungen, etwa durch Gartenarbeit, besser

in die frühen Morgenstunden oder in den Abend verlegen sollte. Nicht umsonst machen die Menschen in Südeuropa über die Mittagszeit gern ihre „Siesta“. Auch Senioren, die sportlich aktiv sind, sollten diesen Rat befolgen und auch nicht übertreiben. Höchstleistungen sind angesichts vom Hitze kein erstrebenswertes Ziel.

### Für Abkühlung sorgen

Auch wenn dies banal klingt: Aber je besser Sie der Hitze entfliehen können, desto besser. Lüften Sie früh morgens oder später am Abend und lassen Sie tagsüber keine Wärme in die Wohnung. Rollos, Jalousien oder



Gerade im Sommer sollten Senior:innen viel trinken.  
Foto: Cottonbro/Pexels

Rolläden sollten unbedingt geschlossen bleiben. Damit die Luft nicht wie im Ofen steht, ist ein Ventilator hilfreich. Auch ein Klimagerät ist eine gute Abhilfe, vor allem im Schlafzimmer, damit man sich nachts etwas erholen und vor allem dann grei-

fen. Und auch einen Fächer kann man gut überall hin mitnehmen und sich nach Bedarf ein wenig Luft zufächeln.

### Leicht essen, viel trinken

Sollten Sie bei Hitze keinen Appetit auf deftige Speisen ver-

spüren, ist dies wunderbar, denn diese belasten den Körper zusätzlich. Stattdessen sind leichte Gerichte und Salate, Obst und Suppen prima, die Ihnen zusätzlich Flüssigkeit liefern. Denn im Sommer sollte man etwa zwei bis drei Liter trinken und gerade dies fällt älteren Menschen oftmals schwer – eine Dehydrierung kann aber schwerwiegende Folgen haben. Erst Anzeichen sind eine steigende Körpertemperatur, Furchen auf der Zunge und leichte Verwirrtheit. Da kann eine erfrischende Wassermelone schon Abhilfe schaffen, die benötigte Trinkmenge zu erreichen. Auch köstliche kalte Suppen sind einen Versuch wert!

### Erfrischen Sie sich

Brausen Sie sich mehrmals am Tag lauwarm ab oder befeuchten Sie Gesicht, Arme und Beine über dem Waschbecken bzw. in der Dusche oder Badewanne mit dem kühlen Nass. Aber nicht gleich kaltes Wasser nutzen, damit Ihr Körper sich an die Temperatur gewöhnt. Auch ein kaltes Fußbad kann eine wohltuende Erfrischung sein und kühlende Eisgels mit Menthol für Füße und Beine geben einen zusätzlichen Kick. Da man im Sommer oft schwere Beine und geschwollene Füße hat, sollte man sie auch so oft es geht einfach hochlegen. (hs)



## ASSHAUER + CORDES

DAS SANITÄTSHAUS

Schüttweg 3 · 59494 Soest · Tel. (02921) 665440

Parkplätze direkt vor dem Haus

Unsere Betriebsferien dauern bis Mittwoch, 10. August. **Pünktlich zum Tag der Einschulung** am Donnerstag, 11. August, werden wir wieder öffnen und dann auch ausnahmsweise von 11:30 bis 14:30 zusätzlich zur regulären Öffnungszeit. Reservieren Sie gerne zu diesem Anlass bei uns! Die Wochen darauf können Sie auf unserer großzügigen Außenterrasse oder in den gut durchlüfteten Innenräumen noch den ganzen restlichen Sommer unsere kulinarischen Spezialitäten genießen. [www.derwienerhof.de](http://www.derwienerhof.de)



Hotel & Restaurant | Hammer Straße 11 | 59457 Werl | 0 29 22 - 26 33 | info@derwienerhof.de

## Der Klostermarkt

27. und 28.8.2022

10 bis 18 Uhr

## im Kloster Dalheim

[www.dalheimer-klostermarkt.lwi.org](http://www.dalheimer-klostermarkt.lwi.org)






Stiftung Kloster Dalheim  
LWL-Landesmuseum für Klosterkultur

Für die Menschen  
Für Westfalen-Lippe



# Ein gesunder Kinder- rücken ist die Basis

Tipps für die Gesundheit  
Ihrer kleinen Entdecker

**Rückenschmerzen bei Kindern? Gerade im frühen Kindesalter wird das Fundament für die spätere Gesundheit gelegt. Dr. Dieter Breithecker, Vorstandsmitglied im Forum Gesunder Rücken – besser Leben e. V., informiert zum Thema Rückengesundheit, -entwicklung und -prävention von Rückenschmerzen bei Kindern.**

**Was können Eltern tun, um die Entwicklung Ihres Kindes zu fördern und spätere Haltungsschäden oder Rückenschmerzen zu verhindern?**

„In seinem ersten Jahr entwickelt sich ein Kind rasant. Wichtige Meilensteine der sensomotorischen Entwicklung sind die vielfältigen Sinneserfahrungen der Reize in seiner Umgebung, sowie das Krabbeln und der Beginn des Laufens. Diese Erfahrungen macht das Kind vor allem im Austausch mit seinen Eltern. Von 1-3: Mit zwei bis drei Jahren ist das Kind bereits in der Lage, zu rennen, zu springen und zu hüpfen.“

Treppenstufen werden ohne fremde Hilfe erklommen und wieder heruntergesprungen. Kleine Klettererlebnisse werden gemanagt und die ersten Gleichgewichtsherausforderungen gemeistert. Erwachsenen kommt hier eine hohe Verantwortung zu, diese natürlich angelegten Bewegungsmuster durch vielseitige Angebote – am besten in naturnahen Lebensräumen – zu unterstützen.

Von 3-5: Die bereits erworbenen Bewegungshandlungen werden in ständig erweiterten Herausforderungen und Aufenthaltsorten immer mehr ausdifferenziert. Auf dem Spielplatz, auf der Wiese, bei Spaziergängen lernt es, sich sicherer und geschickter zu bewegen und eignet sich weitere Bewegungsfertigkeiten an: vorwärts und rückwärts laufen, sich im Kreis drehen, klettern hüpfen, über und in Pfützen springen, balancieren, Bälle werfen und sie fangen. Bereits ab vier Jahren können Sie Kinder dazu anleiten, Fahrradfahren zu lernen.“

**Schulstart: Was sollten Eltern unbedingt beachten?**

„Die deutliche Zunahme an Sitzzeit hat gravierendere gesundheitliche Folgen als ein zeitlich überschaubar getragener Schulranzen. Auch die tägliche Bewegungszeit wird weniger, was wiederum die körperlichen Fähigkeiten schwächt. Mitverantwortlich ist hier auch die vielseitige und zunehmende Nutzung digitaler Endgeräte. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) gibt auf ihrer Internetseite Anregungen, die Sie beim Kauf von rückenfreundlichen Schulranzen bzw. Sitzobjekten beachten sollten. Die BAG (www.haltungsbewegung.de) bietet Anregungen, wie Schule und Freizeit bewegter gestaltet werden können.“

AGR-Experte  
Dr. Dieter  
Breithecker  
Foto: AGR



Foto: AGR/Fotolia

**Hören, sehen, sprechen, bewegen**

Hörstörungen machen sich z.B. durch allgemeine Kontaktschwierigkeiten, aggressives Verhalten oder eine undeutliche Aussprache bemerkbar. Wenn nicht schon eine angeborene Schwerhörigkeit vorliegt, kann auch eine Infektion das Gehör beeinträchtigen. Also ab zum Arzt oder zum Hörtest zum Hörgeräteakustiker. Schielt Ihr Kind, blinzelt häufig oder sehen Sie eine Auffälligkeit am Auge? Dann muss der Augenarzt ran. Ältere Kinder leiden oft unter Lese- oder Schreibproblemen, Konzentrationschwierigkeiten oder Kopfschmerzen, wenn sie nicht richtig sehen. Wichtig: je früher behandelt wird, desto größer ist die Chance auf eine normale Entwicklung der Sehfähigkeit!

Mit dem Sprechen ist es wie mit der Motorik: Jedes Kind ist individuell und meist werden Störungen bei den U-Untersuchungen beim Kinderarzt festgestellt. Bei Problemen beim Spracherwerb hilft der Logopäde. Auch die Motorik entwickelt sich bei jedem Kind anders. Vergleiche mit anderen Kindern sind also nur bedingt hilfreich. Entwicklungsstörungen kommen bei der U-Untersuchung ans Tageslicht. Mit Ergotherapie kann man dann viel für die Motorik und auch für die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit tun. (lfe PR/AGR/hs) Unter [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) finden Sie viele Informationen zur kindlichen Entwicklung. Informationen zur Rückengesundheit: [www.agr-ev.de/kinderruecken](http://www.agr-ev.de/kinderruecken).

**15 jähriges Praxisjubiläum!**

**Logopädie mit Herz und Verstand im Herzen von Soest!**

**Sprech-, Sprach-, Stimm und Schluckstörungen bei Erwachsenen**

*Zum Beispiel:*

- nach einem Schlaganfall
- nach Operationen im Mund- und Gesichtsbereich
- bei neurologischen Erkrankungen wie M. Parkinson, MS, ALS und zerebellärer Ataxie

**Sprech-, Sprach-, und Schluckstörungen bei Kindern**

*Zum Beispiel:*

- Artikulationsstörungen
- Störungen des Satzbaus
- Störungen des Wortschatzerwerbs
- Mund- und Esstherapie
- Stimmstörungen
- AWST: auditive Wahrnehmungsstörungen
- Sprachanbahnung
- Myofunktionelle Therapie

**Privatleistungen**

*Zum Beispiel:*

- Verbesserung der auditiven Wahrnehmung
- Vermittlung von Rechtsschreibstrategien
- Vorschultraining
- NLP-Coaching

**Nicole Bruske-Klein**  
Logopädin  
Diplomiert  
Legasthetietrainerin

Marktstraße 2  
59494 Soest  
Telefon: 0 29 21 / 3 39 87 98  
**Termine nach Vereinbarung**

[www.logopaedie-bruske.de](http://www.logopaedie-bruske.de)

# Autopflege im Sommer

10 Tipps für ein strahlendes Kfz

**Hitze, Insekten, Lackschäden: Vor allem Urlauber:innen, die mit dem Auto unterwegs waren, strapazieren ihren fahrbaren Untersatz. Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihr Fahrzeug gut durch den Sommer bringen.**

**1. Insekten/Vogelkot**

Aus Umweltsicht ist eine Zunahme von Insekten mehr als erfreulich. Autofahrende hingegen haben mit den Überresten, die sich an der Front festsetzen umso mehr zu kämpfen. Eine regelmäßige Autowäsche ist da schon einmal ein guter Anfang. Zu Hause können Sie auch mit nassem Küchentuch betroffene Stellen einweichen und diese dann abspülen sowie nachwischen. Gerade bei Vogelkot ist dies wichtig, denn verbleibt dieser zu lange auf dem Lack, führt er zu irreparablen Lackschäden.

**2. Lackpflege**

Um das Äußere seines Wagens möglichst lange in Top-Zustand zu halten, ist eine gute Pflege des Lacks unerlässlich. Eine Politur eignet sich gut zur Pflege, sofern Sie beim Polieren nicht starker Hitze und Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind.

**3. Scheibenklar**

Spezielle Zusätze fürs Wischwasser helfen, die Insekten besser vom Glas zu bekommen. Unterwegs sollte man beim Tanken ruhig zum Scheibenabzieher greifen und besonders hartnäckige Überreste manuell entfernen.

**4. Wäsche**

Lassen Sie Ihr Auto im Sommer regelmäßig waschen. So bekommen Sie alle Rückstände von Insekten, Kot, Baumharzen und Pollen vom Fahrzeug, die sonst eine Gefahr für den Lack darstellen. Wer von Hand wäscht, sollte erst einmal den Grobschmutz in der Waschanlage entfernen, bevor es an die Feinarbeit geht.

**5. Dichtungen pflegen**

Nicht nur Winterkälte setzt Gum-



Foto: Pexels/Pixabay.com

mi zu, auch hochsommerliche Temperaturen tun dem Material nichts Gutes. Damit Dichtungen nicht porös werden, sollten sie zwischendurch mit speziellen Pflegemitteln behandelt werden. Alternativ können Sie auch Hirschtalg oder Vaseline benutzen, doch gerade letzteres ist nicht für jedes Gummi geeignet.

**6. Polster-/Lederpflege**

Wer edle Ledersitze hat, oder dessen Polster mit Kunstlederdetails versehen ist, sollte auch diesem Material besondere Aufmerksamkeit schenken. Denn hohe Hitze und UV-Strahlung durch die Scheiben macht das Material schneller porös. Daher mit entsprechenden Pflegemitteln das (Kunst-)Leder pflegen, damit sich keine Risse bilden.

**7. Armaturen schützen**

Auch die Armaturen, meist aus Kunststoff, leiden unter dem Wetter. Mit speziellen Reinigungs- und Pflegemitteln erhalten Sie die Brillanz dieser doch recht großen Fläche. Tipp: Für wirkungsvollen UV-Schutz sollten Sie die Frontscheibe mit einer Schutzmatte abdecken, sollt Ihr Auto im Freien stehen.

**8. Luftdruck**

Hohe Temperaturen verändern den Luftdruck in den Reifen. Um höheren Abrieb zu vermeiden und natürlich auch, wenn auf Rei-



Foto: Hannes Edinger/pixabay.com

Fahrers liegt und weiter als 10 cm vom Rand der Scheibe entfernt ist, kann man diesen auch reparieren. Ansonsten muss die Scheibe komplett getauscht werden.

**10. Smart Repair**

Wo wir bei Reparaturen sind: Auch kleinere Schäden am Lack, Kratzer, Beulen oder Dellen lassen sich mit Smart Repair kostengünstig ausbessern und verhindern somit späteren Rost und dadurch noch größere und teurere Schäden am Fahrzeug. Außerdem erhalten diese Reparaturen den Wert Ihres Autos. Wenden Sie sich bei Reparaturen, egal ob Scheibe oder Lack, in jedem Fall an einen Profi. So können Sie sicherstellen, dass alle Arbeiten fachgerecht ausgeführt werden. (hs)

GTÜ

Sie müssen nicht mehr zum TÜV ...

... auch wir führen die **Haupt- und Abgasuntersuchung sowie Änderungsabnahmen** (z.B. Felgen, Fahrwerk, AHK) an Ihrem Fahrzeug durch.

2 mal in Ihrer Nähe

**Ingenieurbüro Lange**  
Inhaber: Oliver Havers

Schloitweg 10  
59494 Soest

Tel: 0 29 21 / 6 10 61  
E-Mail: [info@ingbuero-lange.de](mailto:info@ingbuero-lange.de)

Overweg 19

Tel: 0 29 21 / 66 36 63



# Radeln, rasten, stempeln

## 11. Lippetaler Fahrradthron

Der beliebte Fahrradtag in Lippetal findet nach zwei Jahren Corona-Pause endlich wieder statt. Am Sonntag, 14. August, kann von 10 bis 18 Uhr geradelt, gestempelt und gestempelt werden. Die gesamte Strecke ist – wie ein Ma-

rathon – ca. 42 km lang und für diesen Tag extra ausgeschildert.

Die Gemeinde Lippetal organisiert diese Veranstaltung in Zusammenarbeit mit Lippetaler Vereinen. In fast allen Lippetaler Dörfern gibt es



Heike Ullmann von der Gemeinde Lippetal freut sich auf viele Teilnehmende beim 11. Fahrradthron. Foto: F.K.W. Verlag

Stationen, die die Teilnehmer:innen zum Halt einladen und für das leibliche Wohl sorgen. An den neun Stationen stellen sich zusätzlich unterschiedliche Organisationen vor und informieren über ihr Angebot.

Der Ein- und Ausstieg auf zwei Rädern ist an jeder Station möglich. Dort gibt es auch die Stempelkarten, die nach vollständiger Abstempelung und Einwurf in die Box bei Rückkehr an den Ausgangspunkt an einer Lippetal-Gutschein-Verlosung teilnehmen können. Außerdem wird es wieder einen Aufkleber als Andenken geben.

### Service

Für Auswärtige stehen kostenlose Parkplätze in der Nähe der Stationen in Lippborg (Mode Bessmann, Dahlmer Weg 3), Herzfeld (Ballspielhalle, Am Sportplatz 1a, Bürgerhaus, Beckumer Straße 29a), Hovestadt (Rathaus I, Bahnhofstraße 7, Rathaus II, Bahnhofstraße 1), Oestinghausen (Einkaufstreff, Am Bahn-

hof 5) und Hultrop (Vereinsheim, Heintrop Str. 2) zur Verfügung. Außerdem setzt die RLG wieder einen FahrradBus aus Richtung Warstein und Neheim über Möhnesee und Soest ein. Des Weiteren wird es einen Pannenservice geben: Zwei Mitarbeiter vom Gemeinde-Bauhof leisten an diesem Sonntag „Erste Hilfe“ und bringen Radler zum Beispiel zurück zum eigenen Auto. Erreichbar ist der Pannenservice über eine an diesem Tag eingerichtete Hotline, die auf dem Tagesaktuellen Flyer zum Fahrradthron veröffentlicht wird.

### Wichtige Hinweise

Die Veranstalter bitten alle Teilnehmenden, im Uhrzeigersinn zu fahren und weisen drauf hin, dass mit Gegenverkehr gerechnet werden muss, da es keine Straßensperren gibt. Die Angebote der Stationen als Flyer sowie die Streckenführung als PDF finden Sie unter [www.lippetal.de](http://www.lippetal.de).

ben gute Chancen. Karina Sturm (22) beispielsweise studiert Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum. Sie arbeitet seit eineinhalb Jahren für den Studienkreis Bochum-Wiemelhausen als Dozentin für Deutsch, Mathe und Englisch. „Nachhilfe zu geben, ist auch eine Chance für Studierende, die – wie ich – später nicht Lehrerin oder Lehrer werden wollen“, berichtet sie. „Ich mache so viele wertvolle Erfahrungen in meiner Arbeit, besonders mit den Schülerinnen und Schülern.“

Alternativ irgendwo im Supermarkt an der Kasse zu sitzen oder in einem Büro die

Computer stumpf mit Daten zu füttern, kommt für viele Nachhilfelehrer:innen nicht infrage. Sie schätzen es, ihre Arbeitszeit sinnvoll zu verbringen, zum einen mit ihren Aufgaben zu wachsen und zum anderen ihren Schüler:innen selbst einiges an Hilfe mit auf deren Weg geben zu können. Diese Vorteile sieht auch Karina Sturm. „Ich habe das Gefühl, dass ich autonomer geworden bin, in den Kleingruppen zu arbeiten und die Schülerinnen und Schüler dazu bringen, Spaß am Lernen zu finden. Dadurch bin ich selbstbewusster geworden.“

### Qualifizierung zum eTutor

Wichtig ist es gerade für Jobeinstieger, digitalen Lehrmethoden gegenüber aufgeschlossen zu sein. Einige Nachhilfe-Institute bieten spezielle Schulungen zu diesem Thema an, das auf lange Sicht immer weiter ausgebaut werden wird. Unter [www.studienkreis.de](http://www.studienkreis.de) können sich angehende Lehrerinnen und Lehrer

beispielsweise über eine Qualifizierung zum eTutor für Online-Nachhilfe informieren. Diese Fortbildung ermöglicht dann auch den Unterricht vom eigenen Homeoffice aus, sodass man besonders flexibel ist und neben der Arbeit noch Zeit für andere Dinge bleibt. (djd)

Löckenhoff & Schulte GmbH  
LIPPSTADT - Am Mondscheln 26  
PADERBORN - Karl-Schurz-Str. 14  
Mo - Fr 10 bis 19 Uhr - Sa 10 bis 18 Uhr

**LÖCKENHOFF LIPPSTADT & PADERBORN**

# Lohnende Arbeit mit Mehrwert

Als Nachhilfelehrer anderen helfen



Foto: djd/Studienkreis

**Jobs für Studierende gibt es wie Sand am Meer. Wer engagiert ist, kann sich meistens aussuchen, womit er sein Haushaltsgeld aufstocken möchte. Am sinnvollsten ist es jedoch, eine Arbeit anzunehmen, bei der man nicht nur die Stunden absitzt, sondern auch etwas für sich selbst mitnehmen und idealerweise anderen Menschen weiterhelfen kann.**

Mit einer Tätigkeit als Nachhilfelehrer:in beispielsweise sind viele Vorteile verbunden und die Zeit zum Einstieg ist jetzt günstig: Aktuell werden Dozenten in fast allen Fächern gesucht.

### An den eigenen Anforderungen wachsen

Um Nachhilfelehrer:in in einem Institut zu werden, ist ein Lehramtsstudium keine Bedingung. Auch sonstige Studierende ha-

Die niederländisch-deutsche AVG-Gruppe mit der Firmenzentrale in Heijen, NL ist in den Bereichen Transport, Baustoffe/Recycling/Entsorgung, Tiefbau und Kampfmittelbeseitigung tätig. Wir verfügen über ein erfahrenes Team mit 220 Mitarbeitern sowie einen modernen Maschinen- und Fahrzeugpark.

Zur Erweiterung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

## Silofahrer m/w/d in Vollzeit.

Standort: Erwitte-Lippstadt-Anröchte  
Einsatzort: D/NL/BE - Regionalverkehr/Fernverkehr/Tagesverkehr  
Voraussetzungen: Führerschein der Klasse B/C/CE für Silo sowie entsprechende Berufserfahrung oder Lernbereitschaft; Bereitschaft zu Übernachtungen/Samstagsarbeit.

Bitte bewerben Sie sich über unser Karriereportal [www.avg.eu/de/karriere/](http://www.avg.eu/de/karriere/)

**AVG** AVLogistic GmbH  
Siemensstraße 81 · 47574 Goch  
Claudia Drettas: [c.drettas@avg.eu](mailto:c.drettas@avg.eu)

#BARBARAJOSEFHAMM

## KOMM ZU UNS!

Mach unser Team komplett.

Wir suchen **GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGER M/W/D** für unsere Intensivstation

St. Barbara-Klinik Hamm GmbH  
Pflegedirektor Jens Alberti  
Tel. 02381 681-1041  
[pd@barbaraklinik.de](mailto:pd@barbaraklinik.de)  
[www.barbaraklinik.de](http://www.barbaraklinik.de)

ST. BARBARA-KLINIK HAMM-HEESSEN  
ST. JOSEF-KRANKENHAUS HAMM-BÖCKUM-HÖVEL  
Lageplan des Krankenhauses der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

## Möbelträger / Möbeldmonteure m/w/d

In Festanstellung oder als Aushilfe zu sofort gesucht

Wir erwarten Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit und Flexibilität. Führerschein wäre wünschenswert.

**Ruhrmann Expedition**

**F. Ruhrmann e. K.**  
Schützenstr. 7 · 59457 Werl · Tel. 02922 / 5912  
[www.spedition-ruhrmann.de](http://www.spedition-ruhrmann.de)



## Wir suchen genau Sie...

... als Mitarbeiter (m/w/d) in unserer Versicherungsagentur.

Wir bilden auch aus.

Bewerben Sie sich jetzt als Kaufmann für Versicherungen und Finanzanlagen (m/w/d)

[www.sparkasse-soestwerl.de/karriere](http://www.sparkasse-soestwerl.de/karriere)

**PROVINZIAL** Die Sparkasse der Sparkassen

**Sparkasse SoestWerl**



# 30. Montgolfiade abgesagt

Jubiläum findet 2023 statt

**Auch in diesem Jahr fahren keine Ballone über die Börde. Die Warsteiner Brauerei sagt erneut „schweren Herzens“ ihre 30. internationale Montgolfiade ab. Der Grund: Deutschland befindet sich durch die aktuelle Gasknappheit in einer akuten Notlage.**

„Durch den Energie-Engpass haben wir uns schweren Herzens dazu entschlossen die WIM abzusagen. Wir haben es uns nicht leichtgemacht, aber in der aktuellen Situation hat unser Ballonfestival leider keine Priorität. Wir sind in einer Zeit, in der wir alle gefordert sind, Energie zu sparen. Daher ist es für uns aktuell nicht vorstellbar so eine Veranstaltung durchzuführen.“

Auch wenn zum Ballon fahren kein Erdgas, sondern Propangas eingesetzt wird, ist es ein Brennstoff, der zurzeit nicht unnötig verbraucht werden sollte. Wir hoffen auf Verständnis und sind erschüttert, dass nach zwei Jahren Corona erneut eine Absage der WIM erfolgen muss“, erklärt Catharina Cramer, Inhaberin der Warsteiner Brauerei. „Die WIM in einem kleineren Rahmen zu feiern ist für uns keine Option. Wir möchten unser Jubiläum unbeschwert in Warstein feiern.“

### Gas ist nicht gleich Gas

Flüssiggas (LPG, bzw. Propan) sei nicht mit verflüssigtem Erdgas (LNG) zu verwechseln und damit auch nicht direkt vom Notfallplan Gas betroffen. Dennoch sei

Propan als Heizgas vielseitig einsetzbar und eine wertvolle Energieform, die in der aktuellen Notlage nicht unnötig verschwendet werden sollte, heißt es von Warsteiner.

### Neuer Termin in 2023

Der derzeitige Planungsstand sei, dass die 30. Jubiläums-WIM vom 1. bis 9. September 2023 nachgeholt wird. „Wir hoffen, dass sich dann die aktuelle Energieversorgungslage wieder normalisiert hat und wir wieder tausende Ballöner und Heißluftballonbegeisterte aus aller Welt begrüßen dürfen, die das Spektakel verfolgen und während des Ballonfestivals eine unbeschwerte Zeit genießen“, sagt Uwe Wendt, Geschäftsführer der WIM.



Foto: Warsteiner Brauerei

„Alle bereits getätigten Buchungen für Ballonfahrten und den VIP-Club werden selbstverständlich automatisch storniert. Das Organisations-Team der WIM wird dazu jeden Kunden persönlich kontaktieren. Für Fragen steht das WIM-Team gern unter Tel. 02902/88-1383, Tel. 02902/88-1400 oder montgolfiade@warsteiner.com zur Verfügung. Bei bereits gekauften Gutscheinen verlängert sich die Gültigkeit um ein weiteres Jahr“, so Wendt.

# Natur erleben

Sommerurlaub im Herzen Tirols

Die Region Hall-Wattens liegt im Herzen der Tiroler Bergwelt und lockt mit erholsamer Um-

gebung in ausgedehnter Natur. Im Sommer eignet sich die Ferienregion ([www.hall-wattens.at](http://www.hall-wattens.at)) ideal zum Wandern und Mountainbiken – vor allem aber zum Kraft tanken und Entschleunigen.

Ob sportliches Bergsteigen oder genüssliches Wandern im Karwendelgebirge oder den Tuxer Alpen, die Ferienregion bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, um die Natur von ihrer besten Seite zu erleben.

Wallfahrt und Pilgertum, Sinner suche und Einkehr sind in der Region Hall-Wattens tief verwurzelt. Spirituelle Stätten, Kulturdenkmäler und besondere Naturschauplätze sind Kraftorte, an denen es sich es sich innehalten, verweilen und neue Energie tanken lässt.



Foto: hall-wattens.at/spp-o

Berühmt, beliebt und jedes Mal ein erhebendes Erlebnis: Der sieben Kilometer lange Zirbenweg ist ein faszinierender Panoramawanderweg auf 2.000 Metern Seehöhe. Aufgrund der angenehmen, leichten Wegführung ist der Zirbenweg ein Highlight für die ganze Familie und verschafft unvergleichbare Ausblicke auf über 400 Berggipfel.

Auf dem gesamten Weg bewundern Wanderer auch gleichzeitig einen Urahn: Bereits 750 Jahre alt ist der älteste Zirbenbaum Tirols, der inmitten unberührter Alpennatur steht und seit 1926 als Naturdenkmal ausgezeichnet ist.

In der Region Hall-Wattens können Urlauber mit ihrer Gästekarte alle öffentlichen Busse innerhalb der Region sowie bis nach Innsbruck kostenlos nutzen. Ebenso gibt es etwa einen e-Bike-Verleih-service, bei dem man sein Bike auf Bestellung bis vor die Tür der Unterkunft geliefert bekommt. Wer mit dem Elektroauto anreisen möchte, für den stehen in der Region viele kostenlose E-Tankstellen bereit. (spp-o)

## KLEINANZEIGEN

**Trödelmarkt**  
So, 21.08.22  
Soest, Kaufland  
Jeder kann mitmachen!  
[www.renemaerkte.de](http://www.renemaerkte.de)  
0172/5314101

**Briefmarken-/Münzankauf**  
auch umfangreiche Sammlungen,  
Hausbesuch, Barzahlung.  
Assessor U. Redecker, Im Stahlskamp 82  
44581 Castrop-Rauxel, Tel. 02305/81311

**Rolf kauft**  
Wohnwagen/Wohnmobile  
auch renov.-bedürftig, ohne TÜV  
Tel. 0221/2 76 96 12 oder  
0177/5 06 82 42 auch Sa./So. Rolf

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
Telefon: 03944-36160  
[www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**Fischerdorf Greetsiel**  
gemütliches Ferienhaus  
hintern Deich, komfortabel eingerichtet, 2-4 P.  
Tel.: 0234/494519  
Anaela Ferienhaus

**CASALO**  
Ferienhausvermittlung  
[www.CASALO.de](http://www.CASALO.de)  
Ferienhäuser in Italien  
CASALO.de  
Ferienhausvermittlung Benharit von Bissler  
Info@Casalo.de 07633/80 24 200

**Finca-viva-Mallorca**  
[www.Finca-viva-Mallorca.de](http://www.Finca-viva-Mallorca.de)  
info@Finca-viva-Mallorca.de  
Telefon 07633 / 923-93-30  
Ferienhäuser für Ihren Urlaub

**Audi Business**  
**Machen Sie sich bereit für den Audi Q3<sup>1</sup>.**  
Vorsprung durch Technik

Ein attraktives Leasingangebot für Businesskunden?  
**z. B. Audi Q3 Sportback 35 TFSI, 6-Gang\*.**

\* Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 6,7; außerorts 5,0; kombiniert 5,6; CO<sub>2</sub>-Emissionen g/km: kombiniert 129; CO<sub>2</sub>-Effizienzklasse B.

Bluetooth-Schnittstelle, MMI Radio, digitaler Radioempfang, Klimaanlage, Licht- und Regensensor, Glanzpaket, Sportfahrwerk, 17 Zoll Leichtmetallräder im 5-Doppelspeichen-Design, 3 Speichen Multifunktions-Lederlenkrad, Rücksitzbank plus, u.v.m.

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Leistung:               | 110 kW (150 PS) |
| Vertragslaufzeit:       | 36 Monate       |
| Jährliche Fahrleistung: | 10.000 km       |
| Sonderzahlung:          | € 0,-           |

**Monatliche Leasingrate € 359,-**

Ein Angebot der Audi Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Zzgl. Überführungskosten und MwSt.. Bonität vorausgesetzt.

Etwaige Rabatte bzw. Prämien sind im Angebot bereits berücksichtigt.

<sup>1</sup> Aktion für Neuwagen der Modellreihen Audi Q3/Q5. Ausgeschlossen sind Plug-In-Hybrid-Modelle. Gültig bei Neuzulassung bis 20.12.2022. Eine Verlängerung der Aktion bleibt ausdrücklich vorbehalten.

<sup>2</sup> Zum Zeitpunkt der Leasingbestellung muss der Kunde der berechtigten Zielgruppe angehören und unter der genannten Tätigkeit aktiv sein. Zur berechtigten Zielgruppe zählen: Gewerbetreibende Einzelkunden inkl. Handelsvertreter und Handelsmakler nach § 84 HGB bzw. § 93 HGB, selbstständige Freiberufler / Land- und Forstwirte, eingetragene Vereine / Genossenschaften / Verbände / Stiftungen (ohne deren Mitglieder und Organe). Wenn und soweit der Kunde sein(e) Fahrzeug(e) über einen gültigen Konzern-Großkundenvertrag bestellt, ist er im Rahmen des Angebots für Audi Businesskunden nicht förderberechtigt.

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

Ihre Autofamilie  
**Auto Weber**

**Auto Weber GmbH & Co.KG**, Hauptstr. 190, 59269 Beckum, Tel.: 0 25 25 / 80 62-2 50, info.beckum@auto-weber.com, www.weber-beckum.audi



# Sie suchen gute Werbung?



© rangjizz - stockadobe.com

## Ihre Kreativagentur am Möhnesee

Wir als Full-Service-Kreativagentur entwerfen nicht nur Start-ups ein individuelles und professionelles Erscheinungsbild, sondern verleihen auch etablierten Unternehmen einen neuen Anstrich. Ob Logo, Geschäftspapiere, Prospekte, Anzeigengestaltung, frische Texte, Fotografie oder Websites: Bei uns sind Sie richtig!

Mit frischen Ideen, Einsatzfreude und jahrelanger Erfahrung setzen wir Ihre Wünsche um.



Delecker Weg 33 • 59519 Möhnesee  
Fon 0 29 24 - 87 970-31 • Fax 0 29 24 - 87 970-29  
info@4cminds.de • www.4cminds.de

Vertreten durch F.K.W. Verlag GmbH