



ortszeit

DAS MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE

TRUCK CENTER
DUCKE
IVECO

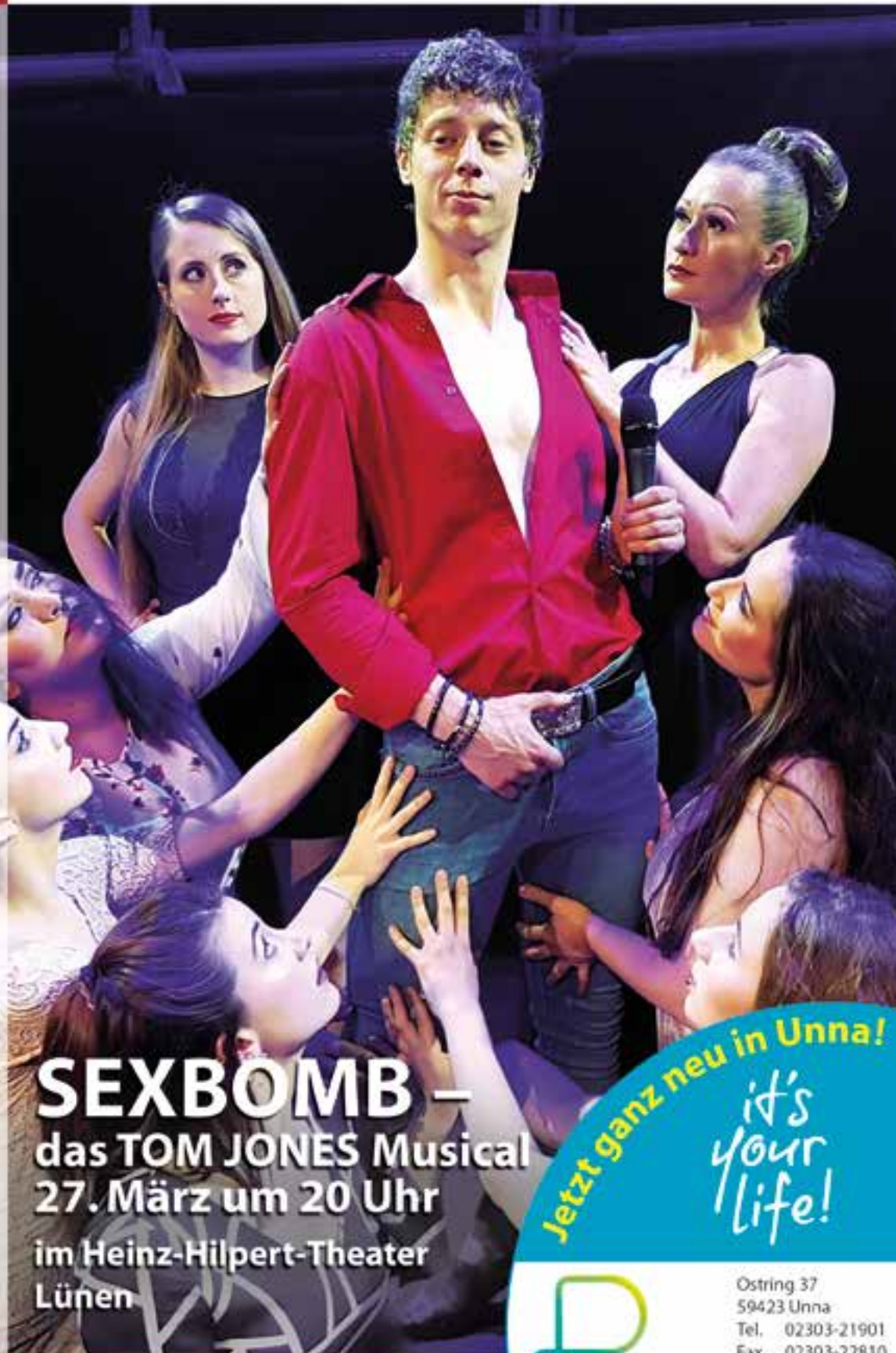



PROFESSIONAL SERVICE



REISEMOBIL & CARAVAN
 SERVICE HAMM
 0 23 81/96 44-0

 www.ducke.de 



T

Teschner + Team
 Zahn-S-thetik GmbH

Über 30 Jahre
 Teschner + Team



Friedrich-Ebert-Straße 107
 59425 Unna
 Telefon 02303 / 66122

www.zahntechnik-unna.de

SEXBOMB –
 das TOM JONES Musical
 27. März um 20 Uhr
 im Heinz-Hilpert-Theater
 Lünen

Jetzt ganz neu in Unna!
it's your life!



Ostring 37
 59423 Unna
 Tel. 02303-21901
 Fax 02303-22810
unna@mcphysio.net
www.mcphysio.net



Veranstalter Stadt Selm

weitere Infos unter: stadtfest-selm.de



DO. 18.06.

Auenpark
ab 16.00 Uhr
Eintritt frei

FR. 19.06.

Campus
ab 19.00 Uhr
Eintritt: VK 20,- AK 25,-
Alle Tickets auch unter:
www.stadtfest-selm.de

SA. 20.06.

Campus
ab 17.00 Uhr
Eintritt: VK 25,- AK 32,-
Kombiticket für Fr. und Sa.
Eintritt: VK 40,-

SO. 21.06.

Kreisstraße und
Willy-Brandt-Platz
von 11-18 Uhr
mit verkaufsoffenem
Sonntag von 13-18 Uhr

**3. SELMER
ZukunftsLAND-PARTIE**
mit dem Kabarettisten
Thomas Philipzen

SOMMERPARTY
SMILE Liveband,

DJ Ötzi,
Ina Colada + DJ DNF



Public Viewing: Deutschland-Portugal

**SELM ROCKT
BRINGS**

DELUXE - the radioband

**FAMILIEN- und
TAFELFEST**

viele Aussteller, Münsterlandmeile |
Bühne mit Live-Musik | **Street
Food** | tolle Aktionen | Auto-Show
und vieles mehr ...

Lünern „Der Gradwandler“	17
Frühling Ab nach draußen	26
Verbrauchertipp Digitaler Nachlass	32
Aus- und Weiterbildung Höraktustiker	38
Termine Veranstaltungskalender	40



Story des Monats
Seite 4
Es summt im Kreis



Kamen
Seite 10
Messe Planen | Bauen | Wohnen



Holzwickede
Seite 24
„Vorhang auf, Holzwickede“

Impressum
Ortszeit Kreis Unna
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

Anzeigen:
Wolfgang Walter
Tel.: 0 23 03 • 30 10 724
w.walter@ortszeit.eu
Regina Schraaf
Tel.: 0 29 24 • 87 970-24
schraaf@fkwverlag.com

59423 Unna • Heinrich-Hertz-Straße 1a
Fax: 0 23 03 • 30 10 729
www.fkwverlag.com

Redaktion:
Michaela Dziwisch, Heike Sieger,
Laura Oswald-Jüttner
Satz: FKW Fachverlag GmbH
Druck: Senefelder Misset, Doetinchem
Erscheinungsweise: monatlich
Verbreitungsgebiet: Auslagen in Unna,
Kamen und Umgebung
Erfüllungsort: Möhnesee
Keine Gewähr für unaufgefordert einge-
sandte Manuskripte oder Fotos. Der Abdruck
von Veranstaltungshinweisen ist kostenlos.
Abdruck und Vervielfältigung redaktioneller
Beiträge und Anzeigen bedürfen der aus-
drücklichen Zustimmung des Verlages.

Titel:Anzeige/Foto:
Seberg Showproduktion

Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling steht in den Start-
löchern! Schneeglöckchen und
Krokusse zieren ja schon seit Wo-
chen die Natur, da wird es doch
Zeit, dass die Bäume und Bü-
sche auch langsam ausschlagen,
oder? Und weil wir uns ab sofort
wieder öfter nach draußen trau-
en, finden Sie in dieser Ausgabe
ganz viel Frühling!

Apropos draußen: Stadt und Kreis
Unna haben eine ganze Menge zu
bieten. Neben Parks, Zoos und Ver-
anstaltungen für Kunstliebhaber
kann man auch auf den Spuren der
Bergbaukultur wandeln, die einst
auch Unna prägte. Schauen Sie ein-
fach mal in unsere Ausflugstipps.

Sie sind Gartenbesitzer und
möchten Ihre grüne Oase umge-
stalten? Dann legen wir Ihnen die
Lektüre dieser Ausgabe ganz be-
sonders ans Herz. Egal, wie klein
oder groß Ihr Garten ist, wir haben
verschiedene Ideen zusammenge-

stellt, wie Sie Ihren Garten neu de-
signen können.

Wenn Sie sich schon entschieden
haben, wie der Garten aussehen
soll, denken Sie bitte an die Tier-
welt. Vielleicht haben Sie ja ein
Eckchen frei, das Sie Insekten wie
Wildbienen zur Verfügung stellen
können. Wie wichtig Bienen allge-
mein sind, erläutern wir in unse-
rer Story des Monats. Wir haben
den Imkerverein Massener Heide-
Holzwickede besucht und viel über
Bienenvölker und Honigprodukti-
on gelernt. Was da alles zu beach-
ten ist...

Ach ja, beachten sollten Auto-
fahrer jetzt ganz besonders den
Frühjahrscheck des fahrbaren Un-
tersatzes. Die Tage werden länger,
die Sonne scheint wieder intensi-
ver. Wir verraten Ihnen, was Sie tun
können, um das Auto nach dem
Winter wieder schick zu machen.

Monika und Dieter Rebbert ha-
ben es wieder geschafft, ein Bene-
fizkonzert der Extraklasse auf die

Beine zu stellen. Die Big Band der
Bundewehr kommt nach Unna!
Wenn Sie dieses außerordentli-
che Ensemble erleben und auch
noch die KinderKrebshilfe unter-
stützen möchten, besorgen Sie
sich Eintrittskarten für Donnerstag,
12. März.

Überhaupt ist eine ganze Men-
ge los im Kreis. Theater, Comedy,
Musik, Musik und noch mal Musik
füllen den Veranstaltungskalender.
Speziell Fans von Michael Jackson
kommen ihrem 2009 verstorbenen
Idol in einer einzigartigen Tribute-
Show am Sonntag, 8. März, in der
Stadthalle nah.

Zu guter Letzt möchten wir Ih-
nen noch einmal Europas größ-
tes Krimi-Festival „Mord am Hell-
weg“ empfehlen. Das feiert dieses
Jahr 10. Geburtstag und läuft vom
19. September bis 14. November.
Lesungen, Vorträge und mehr er-
warten Sie. Der Kartenvorverkauf
hat bereits begonnen.

**Viel Freude beim Lesen wünscht
Ihnen das Team der „ORTSZEIT“!**



Es summt und brummt im Kreis

Was die Imkerei so faszinierend macht und wie man Wildbienen hilft

Knapp 4.000 Bienenvölker werden von den Mitgliedern des Kreisimkervereins Unna-Hamm betreut. Rund 400 Imker kümmern sich nicht nur um das Wohlergehen der fleißigen Tiere, sondern versorgen uns auch mit schmackhaftem Honig aus der Region. Anette Groß ist eine von ihnen und die Vorsitzende des Imkervereins Massener Heide-Holzwickede.

Nicht einfach loslegen!

Wer nun denkt, dass es damit getan ist, sich einfach ein Bienenvolk in den Garten zu stellen, und fertig, der irrt. Denn die Imkerei ist ein zeitintensives Hobby und die Bienenzucht mit viel Disziplin und Regeln verbunden. Aus diesem Grund gibt es in jedem Jahr ab Februar beim Kreisimkerverein in Hamm einen Kurs für Nachwuchs-Imker, in dem über Monate das Grundwissen über die Tiere, typische Arbeiten, Krankheiten und Vorschriften informiert wird. Verschiedene Referenten aus den Ortsvereinen vermitteln theoretisches und praktisches Wissen und am Ende machen die Teilnehmer die „Honigprüfung“, den Sachkundenachweis Honig. Dieser erlaubt den Imkern, den Honig offiziell in die Gläser des Imkerbunds abzufüllen.

Strenge Regeln

„Der Imkerbund darf unangemeldete Kontrollen durchführen“, erklärt Anette Groß. Was ziemlich streng klingt, dient jedoch der Qualitätssicherung. „Wer sich einfach ohne Ahnung Bienen in den Garten stellt, der gefährdet auch andere.“ Und damit sind Schädlinge gemeint, die den Honigbienen das Leben schwer machen. Besonders die Varroa-Milbe, vor Jahrzehnten mit Bienenimporten aus Asien eingeschleppt, gefährdet die Bestände. Ein Mittel, das den Milben den Garaus macht, gibt es leider nicht. Umso wichtiger ist es, dass ein Imker Ahnung hat. Die Haltung von Bienen muss beim Kreisveterinäramt gemeldet werden – ebenso, wenn es zum Befall mit der Amerikanischen Faulbrut kommt, einer großen Bedrohung für die Tiere. Nur, wenn Bienenbestände und eventuelle Krankheiten bekannt sind, kann einer großflächigen Epidemie vorgebeugt werden.

Seit drei Jahren ist Anette Groß Vorsitzende des kleinen Imkervereins. Dieser hat zwar nur 18 Mitglieder, konnte aber im letzten Jahr 70. Jubiläum feiern. Vor elf Jahren stieß Anette Groß per Zufall dazu: „Mein jüngster Sohn sollte damals eine Ausarbeitung über ein Tier für die Schule anfertigen. Hund, Katze und Maus waren ihm aber zu langweilig. Im ‚Stern‘ las ich damals einen Artikel über die Honigbiene und so nahmen wir diese als Thema“, erinnert sie sich.

Von der Schulaufgabe zur Lebensaufgabe

Zur Aufgabenstellung gehörte damals auch ein Interview mit einem Tierhalter, in diesem Falle einem Imker. Jörg Nies aus Unna-Massen erklärte sich gern bereit, Fragen zu beantworten, und lud zu sich auf seinen Hof ein. Bei dem Termin war auch der damalige Vorsitzende des Imkervereins, Bernhard Hanke, anwesend. „Er fragte mich direkt, ob ich mir nicht selbst ein Bienenvolk in den Garten stellen wollte“, so Groß. „Und am nächsten Tag stand da auch eins!“ Seitdem lässt sie die Faszination für die Honigbienen nicht mehr los. Am Anfang ihres Imker-Daseins stand ihr Herr Hanke als Bienenpate mit Rat und Tat zur Seite – diesen Service bieten alle Imkervereine den Interessenten an.



Anette Groß und Ute Rohmann betreuen Bienenstöcke am Emscherquellhof in Holzwickede. Fotos: privat

Spannende Tiere

Kommen wir nun aber von den weniger schönen Aspekten der Bienenzucht zu den angenehmen. „Die Leistung der Tiere ist einfach faszinierend“, schwärmt Anette Groß. „Ich staune jedes Mal, was sie so alles schaffen und wie die Bienen untereinander kommunizieren.“ Auch die Unterschiede zwischen den Bienenvölkern seien spannend, es gebe entspanntere und weniger entspannte. Dies alles hänge von der Königin ab und diese kann man auch gegen eine neue ersetzen. Im Winter war es etwas ruhiger für die Imkerin, aber bald, Ende März, geht es wieder los: Dann beginnt die Königin mit dem Eierlegen. Groß: „Ab da bin ich mindestens einmal pro Woche bei den Völkern.“ Und diese befinden sich in Lünern und in Holz-

Der Imker muss steuern

Besonders wichtig ist es, Schwarmverhinderung zu betreiben, damit nicht plötzlich die Hälfte des Bienenvolks verschwindet. Dies geschieht, wenn zu viele Eier da sind und wenig Platz. Dann kommt es vor, dass sich das Volk eine Made herausucht, mit Gelée royale füttert und auf diese Weise eine neue Königin züchtet. Als Konsequenz verschwindet die alte Königin mit etwa der Hälfte des Volks und sucht sich eine neue Bleibe. Als vorbeugende Maßnahme kann ein Imker neue Waben aufstellen und den Tieren somit mehr Platz bieten. Oder er ent-

nimmt volle Brutwaben, packt sie in eine neue Kiste mit Futter, schließt die Kiste und lässt die Bienen in Ruhe. So bekommt man ein neues, junges Volk. Ein Bienenvolk in einem Stock hat übrigens bis zu 50.000 Lebewesen!

Zwei Ernten pro Jahr

Sobald die Natur grünt und vor allem blüht, schwärmen die Bienen aus und sammeln Pollen und Nektar, was das Zeug hält. Ende Mai/Anfang Juni steht dann auch schon die erste Ernte an. Die zweite Ernte folgt Ende Juli/Anfang August. Hiernach kontrolliert Anette Groß die Waben, sortiert alte aus, gibt frische hinzu und füttert die Bienen: „Schließlich haben wir ihnen ja ihre Nahrung, den Honig, geklaut.“ Welche Honigsorten sind denn im Kreis besonders verbreitet? „Ty-

pische Sorten bei uns sind zum Beispiel Raps und Linde“, so Groß. „Ich selbst stelle Frühtracht und Sommertracht her, also eine Mischung.“ Sie hatte vor einiger Zeit eine Analyse machen lassen und so sind bei ihr unter anderem Kastanie und Vergissmeinicht enthalten. „Mein Honig ist ein Abbild des Ortes, einem stadtnahen Garten.“

Regionale Köstlichkeit

Für sortenreine Honige muss man in jedem Fall eine Pollenanalyse machen lassen, da gibt es strenge Kriterien. Ein Mitglied des Imkervereins Massener Heide-Holzwickede ist auch Peter Rajewski aus Hemmerde. Der Wanderimker hat mehrere Bienenvölker, die er in ganz Deutschland verteilt. Auf diese Weise kann er Honig-Besonderheiten wie Heide-, Buchweizen- oder



Anette Groß

Jahr gern über Wildbienen auf. Diese benötigen nämlich unsere Hilfe.

Hilfe für Wildbienen

Das Insektensterben betrifft die Wildbienen stärker als die Honigbienen. Letztere werden schließlich von den Imkern gehegt und gepflegt. Aber jeder, der einen Garten oder einen Balkon hat, kann denn Tieren helfen. „Wildbienen sind meist auf ein Gebiet oder eine bestimmte Pflanze spezialisiert“, erklärt Anette Groß. Auch wenn die oftmals verschenkten Samentütchen für Bienenweide eine nette Geste sind, so ist diese Maßnahme nicht optimal. „Man weiß ja nie, was drin ist. Eine Mischung aus Bayern ist bei uns auch nicht hilfreich. Ebenso wenig gefüllte Blüten, bei denen die Tiere nicht an die Pollen gelangen.“ Besser ist es, gezielt Pflanzen zu kaufen, die gern angefliegen werden, zum Beispiel Astern, Ballonblumen, Sonnenbräut oder aber auch im Frühling Schneeglöckchen und Krokusse.

Selbst imkern?

Wer nun über ein neues Hobby nachdenkt, der ist bei den Imkern jederzeit herzlich willkommen. Eine erste Anlaufstelle ist auch das Bienenhaus im Kurpark in Unna, das im März sonntags von 14 bis 16 Uhr geöffnet hat. Hier informieren Mitglieder des Imkervereins Unna. Interessenten können sich natürlich auch direkt bei den örtlichen Imkervereinen melden. Die Kontaktadressen aller Vereine finden Sie auf www.kreisimkerverein-unna-hamm.de.

Von Mordsnächten zum Krimibrunch

„Mord am Hellweg“ geht am 10. März in die zweite Vorverkaufsrunde



Kai Havaii stellt seinen Roman „Rubicon“ vor. © Maren Großmann

Anfang Februar fiel der Startschuss für den Vorverkauf der ersten zwanzig Veranstaltungen des großen Jubiläumsfestivals „Mord am Hellweg X“. Am Dienstag, 10. März, geht nun ein gutes Dutzend weiterer mordsspannender Veranstaltungen in den Vorverkauf, u. a. mit Krimigrößen wie Nicola Förg, Garry Disher, Jussi Adler-Olsen, Dora Heldt, Friedrich Ani und Gisa Pauly.

So lockt im Kreis Unna die große Fachtagung „Zur Ästhetik des Kriminalromans“ Kritiker, Experten und Fans des Genres von Freitag bis Sonntag, 2. bis 4. Oktober, zum Haus Opherdicke nach Holzwickede. Ergänzt wird die Tagung von den zwei hochkarätig besetzten Kriminächten „Hellweg meets World“ mit den internationalen Krimistars Gianrico Carofiglio, Garry Disher, Sara Gran, Merle Kröger, Denise Mina, Dror Mishani sowie den bekannten deutschen Krimigrößen Friedrich Ani und Elisabeth Herrmann.

Mit Jussi Adler-Olsen ist ein Träger des Europäischen Krimipreises erneut bei „Mord am Hellweg“ zu Gast. Er bringt am Dienstag, 13. Oktober, den aktuellen, achten Fall für Carl Mørck mit nach Gelsenkirchen: „OPFER 2117“. Schauspieler Peter Lohmeyer (Das Wunder von Bern) übernimmt wie gewohnt kon-



Simon Beckett sorgt für Mordspannung pur. © Rowohlt Verlag

genial den deutschen Lesepart. Am Sonntag, 18. Oktober, rockt Kai Havaii im kultigen Dortmunder Jazzclub „domicil“ die Bühne. Der unter die Krimischriftsteller gegangene Punkrocker, TV-Produzent und Cartoonzeichner liest aus seinem, für den renommierten Glauser-Preis nominierten, Debütroman „Rubicon“.

Am 08. November lockt der mittlerweile zum Kult gewordene Krimibrunch ins Ringhotel Katharinen Hof nach Unna. Dort sorgt Autorin Carla Berling, die für ihre humorvollen Krimis bekannt ist, bei gutem Essen für Hochgenuss pur! Alle weiteren Infos, Karten sowie ausführliche Veranstaltungsbeschreibungen gibt es auf www.mordamhellweg.de.



Denise Mina liest bei „Hellweg meets World“. © Neil Davidson

Feiern mit DJ Ötzi und Brings

Kartenvorverkauf für Stadtfest Selm gestartet



Das Stadtfest Selm wird in diesem Jahr von Donnerstag bis Sonntag, 18. bis 21. Juni, gefeiert. Mit DJ Ötzi und der Kölner Band Brings treten zwei Top-Acts auf. Erstmals gibt es ein Kombi-Ticket für beide Musikveranstaltungen am Freitag und Samstag.

ler wie Jürgen Drews, Michael Wendler, Michelle, Ella Endlich oder die Band Culcha Candela sorgten bereits in den Vorjahren beim Publikum für Begeisterung.

In diesem Jahr wird DJ Ötzi als Topact am Freitag, 19. Juni, auf der Bühne stehen und seine vielen Hits zum Besten geben. Im Vorprogramm spielen die Liveband „Smile“ sowie Ina Colada, die bereits im vergangenen Jahr beim Stadtfest zu Gast war.

Kölsche Klänge schallen am Samstag, 20. Juni, von der Bühne: Die Kultband Brings wird ein mindestens zweistündiges Konzert geben und zeigen, dass sie nicht nur im Karneval Gas geben kann. Geplant ist zudem, auf dem Campus das EM-Fußballspiel Deutschland gegen Portugal auf Großleinwand zu zeigen. Sonntag ist wieder Familien-



Pressefoto: Monsterpics

tag auf der abgesperrten Kreisstraße mit einem bunten Programm.

Wer dabei sein möchte, kann sich bereits jetzt Karten an den bekannten Vorverkaufsstellen, u.a. Filialen der Volksbank und Sparkasse sowie Amtshaus und Bürgerhaus in Selm, sichern. Tickets für Freitag kosten im Vorverkauf 20 Euro, an

der Abendkasse 25 Euro. Karten für Samstag gibt's für 25 Euro im Vorverkauf und 32 Euro an der Abendkasse. Bis Ostern besteht zudem die Möglichkeit, ein Kombiticket für 40 Euro für beide Musik-Veranstaltungen zu kaufen. Alle weiteren Infos zum Stadtfest sowie zum Vorverkauf auf: www.stadtfest-selm.de oder www.selm.de.

Der King of Pop lebt!

Eine Tribute-Show am 8. März in der Unnaer Stadthalle

Eine perfekt inszenierte Show lässt das Publikum für zweiinhalb Stunden an die Illusion glauben, dass Michael Jackson weiterlebt. Die Showproduktion „Black or White“ feiert den King of Pop und lässt die größten Hits und den unverwechselbaren Tanzstil live auf der Bühne wieder auferstehen. Am Sonntag, 8. März, ab 18 Uhr ist die Show in der Stadthalle Unna zu Gast.

Die Performance des King of Pop-Doppelgängers Csaba Horvat wird musikalisch von einer Liveband, drei Sängern und acht Tänzern unterstützt. Insgesamt 16 Mitwirkende lassen diese große Bühnenproduktion zu einem akustischen und optischen Erlebnis werden. Die Show bietet Jackson-Fans die Chance, noch einmal die größten Hits des Superstars live zu hören. Das Double Csaba Horvat be-



Foto: Seberg Production

herrscht Jacksons gekonnt in Szene gesetzte Beweglichkeit mit Mimik und gestischem Ausdruck perfekt und performt na-

türlich auch den legendären Moonwalk. „Man in The Mirror“, „Bad“, „Remember the Time“, „Beat It“, „Thriller“ und viele ande-

re Hits, auch aus Zeiten der Jackson Five, stehen auf dem Programm.

Die Zuschauer erwartet ein multimediales Spektakel mit perfekt auf die Show abgestimmtem Lichtdesign, 120 extra für die Show hergestellten Kostümen und rasanten Original-Choreographien. Seit der Premiere im Herbst 2010 gastierte die erfolgreichste Michael Jackson Tribute Show in Deutschland, Österreich, Schweiz, Niederlande, Dänemark, Litauen, Thailand und China. Wer sich dieses Showhighlight nicht entgehen lassen möchte, sollte sich jetzt Tickets sichern. Karten zum Preis zwischen 33 und 42 Euro gibt es im Vorverkauf im i-punkt Unna, in Kamen beim Stadtspiegel, im Ticketshop Corsopassage in Dortmund und in der Buchhandlung Daub und Tabak Semer in Menden sowie online unter www.phono-forum.de.

Big Band der Bundeswehr spielt in Unna

Benefizkonzert zugunsten der KinderKrebshilfe



Foto: Big Band der Bundeswehr

Das nunmehr 18. Benefizkonzert zugunsten der KinderKrebshilfe findet am Donnerstag, 12. März, um 20 Uhr in der Erich-Göpfert-Stadthalle in Unna statt. Der Kartenvorverkauf läuft bereits.

Dem unermüdlichen Einsatz von Monika und Dieter Rebbert

ist es zu verdanken, dass nicht nur die Kulturlandschaft des Kreises Unna regelmäßig um hochkarätige Unterhaltung bereichert wird, auch die KinderKrebshilfe profitiert vom Engagement des Ehepaares.

Mit der Big Band der Bundeswehr konnte eines der besten Showorchester Europas ver-

pflichtet werden. Die Besucher erwartet ein etwa zweistündiges Konzerterlebnis auf höchstem musikalischem Niveau. Auf dem Programm stehen eigens für die Big Band orchestrierte Arrangements aus Swing, Rock und Pop. Erleben Sie eine Show der Superlative und tun gleichzeitig etwas Gutes. Denn die Eintrittsgelder gehen komplett

an die KinderKrebshilfe.

Karten gibt es wieder in allen Geschäftsstellen des Hellweger Anzeigers, im i-Punkt in Unna und über ProTicket. Auch diesmal wird ein Gala-Büfett ab 18 Uhr vor dem Benefizkonzert angeboten. Karten für das Konzert ohne Büfett kosten 24,70 Euro und mit Büfett kosten die Karten 46,70 Euro.

Ihr Experte für den perfekten Schliff

Stephan Blank
Der Gratwandler
Mobil: 0173 / 60 37 678
www.der-gratwandler.de

Ablachen in Kamen

Dicke Lippe - Comedy Show

Neues Jahr, neue Show und neuer Veranstaltungstag. Die vierte Ausgabe der Comedy Show „Dicke Lippe“ beginnt am Freitag, 6. März, um 20 Uhr im Freizeitzentrum Lüner Höhe.

Drei Comedians und Moderator Mario Siegesmund strapazieren an diesem Abend die Lachmuskeln des Publikums. Dieses Mal dürfen sich Fans des Formats auf Tobi Freudenthal, Christin Jugsch und Bätz freuen. Alle drei haben schon einschlägige Erfahrung im TV und bei diversen Kleinkunstfestivals gesammelt. Ihre Geschichten schreibt das



Foto: Veranstalter

Leben, mal verpacken sie ihre Quintessenz in Musik, manchmal eben nicht. Jeder war mal mit einer Situation in seinem Leben überfordert, oder nicht? Aber anstatt den Kopf in den Sand zu stecken, gehen die Künstler offensiv mit ihren und den Schwächen ihres Publikums um. Egal, ob bissig, böse, hintergründig, aufklärend oder einfach nur albern – am Ende macht jede und jeder einfach nur Spaß! Da freut man sich auf den Lach-Muskelkater am nächsten Tag.

Eintrittskarten gibt's im Vorverkauf für 9 Euro unter Tel. 02307/12552, an der Abendkasse kosten die Tickets 11,50 Euro.

Funky, bluesy, jazzy!

Harriet Lewis beim Sparkassen GRAND JAM

Bergkamener Bluesfans können sich freuen: US-Starsängerin Harriet Lewis kommt im Rahmen des Sparkassen GRAND JAM am Mittwoch, 4. März, um 20 Uhr ins Thorheim (ehemals Haus Schmülling).

Harriet Lewis ist schon alleine als Sängerin eine Macht auf der Bühne – funky, bluesy, jazzy! Wenn dann noch so etablierte und bekannte Musiker der deutschen R&B-Szene wie das Gregor Hilden Organ Trio plus Special Guest mit ihr auf der Bühne stehen, dürfen Konzertbesucher ein musikalisches Highlight erwarten: Musik im Grenzbereich von Blues, Soul, Jazz, die durch die Spiellaune und die Spontaneität der Protagonisten geprägt sein wird. Improvisation, Groove, gute Laune: Das Konzept verspricht einen mitreißenden und vielseitigen Gig mit hohem Musikalitäts- und Spaßfaktor. Anfang 2018 erschien die erste CD des Organ-Trios.



Foto: www.gregorhilden.de

Tickets kosten im Vorverkauf 14 Euro und sind an folgenden Stellen erhältlich: Bürgerbüro der Stadt Bergkamen, Rathaus, im

Erdgeschoss (Rathausplatz 1), Kulturreferat im Rathaus, 3. Etage, Zimmer 302, telefonisch (bis spätestens drei Tage vor der Veran-

staltung) unter Tel. 02307/965464 (Karten werden auf Rechnung verschickt, es gelten die VVK-Preise), im Thorheim, Landwehrstr.

160, sowie in der Hauptfiliale der Sparkasse Bergkamen, Rathausplatz 2. An der Abendkasse kosten die Eintrittskarten 16 Euro.

Conni – Das Schulmusical

Beliebte Kinderfigur in der Konzerttaula

Conni ist ein Superstar – zumindest bei Kindern im Vorschulalter. Die aufregende Geschichte über Connis erste Zeit in der Schule gibt es seit gut zwei Jahren als flottes Musical. Am Dienstag, 24. März, wird das um 17 Uhr in der Konzerttaula Kamen aufgeführt.

Die Bücher sind nicht zuletzt so wahnsinnig beliebt, weil die Kinder gemeinsam mit ihrer Heldin aufwachsen können. Genauso wie sie, wächst auch Conni langsam heran.

Im Musical geht es um Connis Alltag in der Schule. Zusammen mit ihren Freunden Anna und Paul erlebt sie viele aufregende Dinge. Jeden Tag gibt es Neues zu erleben, sodass es für Conni und ihre Freunde nie langweilig wird. In der Schule ist sehr viel los, und Conni hat bei ih-



Foto: Cocomico Theater



rem Schul-Musical-Abenteuer immer viel Spaß, auch wenn es manchmal Probleme zu lösen gilt.

Frei nach dem Motto „Was Conni kann – das könnt ihr auch!“ werden die Musicalbesucher zum Teil der Inszenierung und können Conni und ihren Freunden helfen, das Schul-Abenteuer zu meistern und über sich hinaus zu wachsen. Ein Musical-Spaß für Jung und Alt!

Tickets gibt's im Vorverkauf über die Homepage der Stadt Kamen. Kinder sind für 5 Euro dabei, Erwachsene für 8 Euro.

Schlüsseldienst Marion Schlang in neuen Räumen

Mit Sicherheit eine gute (neue) Adresse in Unna-Massen



Schon im letzten Spätsommer ging es los: Der Umzug von der Kleistraße 44a auf die andere Straßenseite in die Hausnummer 51 – schon von Weitem gut erkennbar! Inzwischen sind so gut wie alle Renovierungsarbeiten erledigt und die neuen Geschäftsräume stehen jetzt ohne „Bau-Barrieren“ für die Kundschaft bereit.

Für die Kunden geplant ist noch der Bau eines Parkplatzes direkt hinter dem Haus, der möglichst bald zur Verfügung stehen soll. Übergangsweise finden Sie kostenlose Parkmöglichkeiten beim ehemaligen Freizeitbad direkt um die Ecke. Das freundliche und kompetente Fachpersonal steht Ihnen für eine kostenlose Sicherheitsberatung gerne zur Verfügung. Inhaberin Marion Schlang und ihr Team freuen sich auf Ihren Besuch und sind immer für Sie da. Im Notfall können Sie sich an den 24-Stunden-Notdienst wenden.



Schlüsseldienst
MARION
SCHLANG
... wenn's sicher sein soll

Kleistraße 51
59427 Unna

02303 / 779873

• Türöffnung 24 h • Einbruchschutz • Reparaturen

www.schlüsseldienst-schlang-unna.de

25 Jahre Planen | Bauen | Wohnen

Am 21. und 22. März in der Kamener Stadthalle

Die bekannte Bau- und Immobilienmesse Planen | Bauen | Wohnen in der Kamener Stadthalle feiert zum Auftakt des neuen Jahrzehnts ihr 25-jähriges Jubiläum. Mit dem neuen Jahr dürfen die Besucher sich auch auf viele Neuerungen freuen. Die größte Veränderung ist wohl der neue Termin: Statt Ende Januar können sich die Besucher am Samstag und Sonntag, 21. und 22. März, jeweils von 10 bis 17 Uhr in der Stadthalle Kamen ausgiebig über die Themen Planung, Bauen, Wohnen, Sanieren und Digitalisieren informieren. Der Eintritt ist wie immer frei.



Foto: Kamener Stadthalle

An den beiden Informationstagen wartet fachmännische Beratung rund um Heim und Garten. Die Besucher können sich im Frühling auf viele interessante Dienstleistungs- und Handwerks-

unternehmen freuen. Aussteller aus den Bereichen Bau, Garten, Bausparkassen, Kreditinstitute, Versicherungen, Architekten,

Bauträger, Eigentumssicherung und Generalunternehmen sowie Energieversorger und weitere sind auf der Messe wieder

vertreten. Auch für die Kinder wird einiges geboten: Während der Messe warten verschiedene Attraktionen auf die Kleinen, so-

Bremerich Immobilien

Ihr Makler-Team vor Ort mit Auszeichnung

Bremerich Immobilien ist Ihr zuverlässiger Immobilienmakler im Kreis Unna und Umgebung. Seit 1984 stehen die Makler ihren Kunden als Experten für den Hausverkauf, die Wohnungsvermietung und Immobilienkapitalanlagen zur Seite.

Die BELLEVUE – Europas größtes Immobilienmagazin – zeichnete Bremerich Immobilien als eines der besten Immobilienunternehmen 2020 aus.

„Es ist nicht selbstverständlich für uns, zu den besten Maklern Deutschlands zu zählen und daher eine große Ehre und Wertschätzung unserer Arbeit. Vielen Dank an alle Kunden für die gute Bewertung unserer Leistungen und ihr Vertrauen in Bremerich Immobilien“, sagt Alexander Bremerich. Das Makler-Team ruht sich natürlich nicht auf dieser Auszeichnung aus, sondern arbeitet umso motivierter daran, gemeinsam mit den Kunden ein erfolgreiches Immobiliengeschäft abzuwickeln. Nehmen auch Sie Kontakt mit Bremerich Immobilien auf und überzeugen Sie sich selbst vom guten Service!



seriös · fachkundig · zielsicher

BELLEVUE
BEST PROPERTY AGENTS
2020
NEWCOMER

BREMERICH
IMMOBILIEN

Das Magazin BELLEVUE zeichnet Bremerich Immobilien mit ihrem Qualitätssiegel aus mit Blick auf Seriosität, Erfahrung, objektive Beratung, Marktkenntnis und Angebotsvielfalt.

Bremerich-Immobilien GmbH
Hochstr. 12 · 59425 Unna
Telefon (02303) 25870-10
Telefax (02303) 25870-01
info@bremerich-immobilien.de
www.bremerich-immobilien.de

- Anzeige -

dass sich die Eltern entspannt bei Ausstellern beraten lassen können und die Kids beschäftigt und betreut sind. Mit dem neuen Jahrzehnt dürfen die interessierten Besucher mit einigen Veränderungen rechnen. Zum einen hat die Kamener Stadthalle das Erscheinungsbild der Messe sichtlich erneuert. Weitere Änderungen werden erst vor Ort erkennbar, Sie können also gespannt sein, was die Veranstalter im Jubiläumsjahr für Ihre Besucher an Neuerungen und Überraschungen bereithalten. Weitere Infos finden Sie auf der eigens für

die Messe eingerichteten Webseite baumesse.kamen.de. Parkplätze sind kostenlos und in ausreichender Anzahl vorhanden und für Speisen sowie Getränke ist ebenfalls gesorgt.

Die Planen | Bauen | Wohnen in Kamen bleibt also auch 2020, die einzige Publikumsmesse in der Region, die alle Themen um Bauen und Wohneigentum an nur zwei Tagen abdeckt. Schauen auch Sie vorbei, informieren Sie sich oder plaudern Sie in lockerer Runde im Messecafé mit Experten, Kollegen oder Freunden.

- Fassaden mit Zukunft
- Räume zum Wohlfühlen
- Qualität, die begeistert!

Ralf Wyborny
Malermeister

Gustav-Hertz-Straße 16 • 59174 Kamen
Tel.: 02307 32813 • Fax: 02307 31175

www.maler-wyborny.de
info@maler-wyborny.de

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!

www.beta-eigenheim.de

BLS

Bedachungsgesellschaft mbH

- Steildacharbeiten
- Flachdacharbeiten
- Bauklempnerei
- Fassadenarbeiten
- Balkonsanierung
- Reparaturdienst

Karsten Betteermann / Harry Böhl
Hemsack 26 • 59174 Kamen
Tel.: 0 23 07 / 7 45 76 • Fax: 0 23 07 / 7 23 76
www.bls-bedachungen.de

UKBS

Ihr guter Nachbar

Unnaer Kreis-Bau- und Siedlungsgesellschaft mbH

Friedrich-Ebert-Straße 32
59425 Unna
Tel.: (+49) 2303 28 27-0
E-Mail: info@ukbs.de

Griechische Genüsse REPA Feinkost aus Fröndenberg



Wer in die erlesene Welt griechischer Genüsse eintauchen möchte, der sollte unbedingt bei REPA-Mediterran, Alleestraße 19 in Fröndenberg, vorbeischauen.

Nach dem erfolgreichen Start in Griechenland, bietet Inhaber Zacharias Remus aus Fröndenberg nun mit REPA-Mediterran auch in der Ruhrstadt griechische Feinkost an. Produkte wie aromatische Kräuter und Gewürze, hervorragende Öle, handverlesene wohltuende Tees und vollmundige Weine, gehören zu den Hauptbestandteilen der kulinarischen griechischen Ess- und Trinkkultur und bereichern (nicht nur) die mediterrane Küche. REPA-Mediterran ist auf solche Artikel spezialisiert und bietet ausgesuchte Produkte im Feinkostgeschäft sowie online unter www.repa-mediterran.de an. Dabei legt der Grieche Remus viel Wert auf Qualität: „Wir möchten kein breites Sortiment anbieten, sondern wählen unsere Produkte sorgfältig aus.“ Natürlich wird sich das Sortiment dabei erweitern und auch ändern, um der Kundschaft immer wieder neue Spezialitäten anbieten zu können. Mitarbeiter von REPA Mediterran sind regelmäßig in Griechenland bei einheimischen Bauern, Winzern und bei allen weiteren ortsansässigen Partnern. So werden die gleichbleibenden und hohen Qualitätsstandards der Artikel von REPA-Mediterran gewährleistet. Die meisten Produkte stammen aus biologischem und natürlichem Anbau und werden exklusiv importiert.

Besuchen Sie unser Geschäft, probieren Sie vor Ort und erleben Sie griechische Momente!

REPA GRIECHISCHE FEINKOST

...IN DER WELT VON REPA-MEDITERRAN...
TAUCHEN SIE EIN IN EINE WELT ERLESENER
GRIECHISCHER GENÜSSE:
ERLEBEN SIE WOHLTUENDE TEES,
KOSTEN SIE VOLLMUNDIGE WEINE,
SCHMECKEN SIE AROMATISCHE GEWÜRZE
UND PROBIEREN SIE HERVORRAGENDE ÖLE!



Alleestraße 19, 58730 Fröndenberg, Telefon: 02373 917 96 25,
web: www.repa-mediterran.de, e-mail: info@repa-mediterran.de
Öffnungszeiten: Mo.- Fr. von 09:00 - 13:00 und 15:00 - 18:00
Samstag von 10:00 - 14:00

- Anzeige -



Foto: djd/Schoener-Wohnen-Kollektion

Die richtige Mischung macht's

Bei der Inneneinrichtung verschiedene Farbtöne geschickt kombinieren

Kaum etwas verändert die Wirkung des Zuhauses schneller und einfacher als ein frischer Anstrich. Mit neuen Farben wirkt die Wohnung fast so, als wäre man gerade erst umgezogen. Kreative Selbsterbauer beweisen dabei Mut zum Kombinieren.

Farbklima auch eine ganz eigene Stimmung, von belebenden Farben im Bad bis zu beruhigenden und entspannenden Tönen für den Wohnbereich oder das Schlafzimmer. Das Frühjahr ist die perfekte Jahreszeit, um frischen Wind in Ihre vier Wände zu bringen.

Wenn die Wohnung krank macht

Bevor Sie aber mit der Verschönerungs-Aktion loslegen, sollten Sie Ihren Wohnraum auf Schadstoffe und Schimmel untersuchen. Denn belastete Luft in Wohnräumen kann sich auf die Gesundheit auswirken und zu dauerhaften Problemen führen. Nicht immer ist der Pilzbefall sichtbar. Dennoch verbreiten sich seine Sporen in der Raumluft und können unterschiedlichste gesundheitliche Probleme auslösen. Die Symptome reichen von brennenden Augen über Schlafstörungen bis hin zu Atemwegserkrankungen und allergischen Reaktionen. Die angedachten, täglich zu wiederholenden Lüftungen schaffen

es oft nicht, die Feuchte aus der Wohnung zu entfernen. Hier muss eine andere Problemlösung her.

Um Schimmel dauerhaft zu verbannen, muss man seine Ursache entfernen – die Feuchtigkeit. Grundvoraussetzung für eine nachhaltige Schimmelentfernung ist es daher, Bauteile zu trocknen und dauerhaft trocken zu halten. Ohne großen Aufwand lässt sich das mit einem Spezialanstrich erreichen, der ausschließlich aus mineralischen und pflanzlichen Rohstoffen hergestellt wird. Seine besondere Struktur sorgt dafür, dass Wassertropfen, zum Beispiel aus Tauwasser, nicht in die Wand eindringen können. Zugleich ist sie aber offen für den Dampfdruck aus der Wand, sodass das

Bauteil trocknen kann – und das wesentlich nachhaltiger als zum Beispiel durch Lüften. Trockene Wände erzeugen dann ein nachhaltiges gesundes Wohnklima. Die relative Luftfeuchtigkeit bleibt stets im Komfortbereich von circa 50 Prozent. Die Wände lassen sich anschließend nach Belieben mit Farben oder Tapeten gestalten. Es ist lediglich darauf zu achten, dass sie von den verwendeten Dekorationsmaterialien nicht dampfdicht abgesperrt sind.

Jede Wand wird zum Unikat

Der weiße Einheitslook an allen Wänden des Zuhauses wird heute abgelöst durch einen individuellen Wohnstil und einen vielfältigen Farbmix. Beliebte sind etwa kräftige Kontraste zwischen hellen und dunklen Tönen, beispielsweise mit drei Wänden in einer Sichtbeton-Optik und einer Wand in einem dunklen Blau. Gegensätze ziehen sich an und verleihen in diesem Fall dem Raum mehr Charakter sowie mehr Tiefe. Selbst das Kombinieren von vier oder fünf verschiedenen Wandfarben in einem Zimmer ist heute erlaubt. Wichtig ist es dabei, sich in einem zueinander passenden Farbklima zu bewegen. Verschiedene Abstufungen und Farbtintensitäten harmonisieren gut miteinander und machen aus jeder Wand ein Unikat. Grundsätzlich ist dabei

die jeweilige Farbwirkung zu beachten: Für wache Räume benötigt man andere Grundtöne als in Zimmern, in denen die Bewohner schlafen oder entspannen möchten. Während etwa Brauntöne als beruhigend gelten, steht Rot für Kraft, Energie und Wärme. Diese Wirkung lässt sich wiederum in Kombination mit einer zweiten Wand in Puderrosa elegant abrunden.

Farbgruppen kreativ kombinieren

Mit wenig Aufwand kann man somit der Wohnung eine vollkommen neue Atmosphäre verleihen. Alle Möglichkeiten für einen stilvollen Farbmix bieten Designfarben und Trendfarben. Mit sechs Farbfamilien und insgesamt 30 Grau-, Braun-, Gelb-, Rot-, Blau- und Grüntönen wird das Kombinieren einfach. Erhältlich sind sie in zahlreichen Bau- und Fachmärkten. Die Dispersionsfarben sind einfach zu verarbeiten und unterstützen ein gesundes Raumklima, da sie weder Lösemittel noch Konservierungsstoffe enthalten. Nicht vergessen sollte man dabei die Gestaltung der Raumdecke. So öffnet ein Hell-Dunkel-Kontrast den Raum und lässt ihn optisch höher wirken. Dunkle Decken hingegen bewirken das Gegenteil. (dzi/djd)

Fliesenleger Bense
 Naturstein • Fliesen
 Platten • Mosaik
 Silikonfugen Erneuerung

Bastian Benedikt Bense
 Bambergstr. 87
 59192 Bergkamen
 Tel.: 02307-553839
 Fax: 02307-553840
 Mobil: 0173-5227937
 fliesenleger-bense@t-online.de

Find us on Facebook

Malerbetrieb Giel

Ausführung
 sämtlicher Malerarbeiten
 Dekorative Sondertechniken
 Fassadenanstriche
 Trockenbau, Bodelegearbeiten
 Schimmelpilzsanierung

Malerbetrieb Giel
 Emil-Bennemann-Str. 8
 59427 Unna-Massen

Fon 0 23 03 • 92 98 600
 Fax 0 23 03 • 92 98 610
 Mobil 0174 • 212 85 26

Mehr als 90 Jahre für Sie da!

KÖNIG
 M Ö B E L H A U S

Germaniastr. 23-25 • Kamen-Methler • Tel. (02307) 3 04 48
 MO – FR 9 – 13 und 15 – 18.30 Uhr • SA 9 – 13 Uhr

Kunden-PARKPLATZ hinter dem Haus!

Seit 20 Jahren **Vaillant**-Exzellenz-Partner

Vaillant Inkl. 5 Jahre „Plus-Garantie“

5 PLUS
 SORGLOS
 VERSPRECHEN

Bis Ende November
€ 400
 Geld zurück
 für Ihre Rechnung

Bis zu
20 %
 Energie sparen
 mit Brennwert-Technik

ecoCOMPACT
 exklusiv

auroCOMPACT
 exklusiv

zeoTHERM
 exklusiv

Vaillant
 Öl-/Gasbrennwert-
 Heizungsanlage mit
 Warmwasserspeicher

Liebling
 Ihre neue Heizungsanlage
 vom Meisterbetrieb

Marmelinghöfener Weg 20 • 59199 Bönen
 Telefon 0 23 83-95 01 80 • www.dusche24.de

Gerne erstellen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot zur Vaillant-Gas-Brennwert-Aktion!

TAPETEN-HALLE

Schleppweg 3 in Kamen
 Telefon 02307 - 73866
 Öffnungszeiten:
 Mo. bis Fr. 9-18 Uhr u. Sa. 9-13 Uhr

- ✓ Lieferungen frei Haus!
- ✓ Computergesteuertes Farbmischsystem mit über 2000 Farbtönen für Lack-, Wand- und Fassadenfarben
- ✓ Über 400 Tapetenmuster

SANTAR HEIZUNG LECKORTUNG

Der Fachbetrieb für Heizung, Sanitär, Gas & Wasser

Frank Schabbehardt
 59174 Kamen-Methler
 Bückeburger Straße 30
 Tel. 02307 / 38077

Schabbehardt
 Ihr Meisterbetrieb

www.schabbehardt.de

malermeister Spauke

Innenarbeiten: Beschichten, Lackieren, Tapezieren, Verklebung hochwertiger Wandbeläge, Spachteln, Spritzbeschichtung, Malereien usw.
 Außenarbeiten: Fassadenreinigung, -beschichtung, Korrosionsschutzarbeiten, Putzbeschichtungen, Dachbeschichtungen, Restaurierung, Wärmedämmung im Verbund usw.
 Creative Gestaltung: Alte Wokeltechniken, Spachtel-, Wisch- und Stumpftechniken, Gestaltung mit Lasuren usw.

Buschweg 25 • 59174 Kamen • Tel.: 02307 79222 • Fax: 02307 289506
 E-Mail: maler-spauke@gswcom.bi • Internet: www.malerspauke.de

Hauptsache natürlich

Bauen mit Holz liegt im Trend

Der Wunsch nach Nachhaltigkeit und Natürlichkeit hält auch in die eigenen vier Wände Einzug. Massives Holz etwa ist nicht nur eines der ältesten Baumaterialien, sondern lässt sich dazu noch von der Bodengestaltung mit Parkett bis zur Möblierung höchst vielseitig bei Neubau und Modernisierung nutzen.

nachwächst. Im Zuhause wiederum fördert das Naturmaterial ein gesundes Wohnklima, da es die Raumluft nicht mit Schadstoffen und Emissionen belastet. Erster Ansprechpartner für das Einrichten mit Holz ist der Tischler oder Schreiner vor Ort.

Parkett – der Klassiker

Wer Wert auf natürliche Authentizität und zeitlosen Chic legt, für den ist Echtholzparkett ideal. Es überzeugt durch sein gutes Aus-

sehen und seine Natürlichkeit. Dabei zählen vor allem die inneren Werte. Besondere Edelholzdielen bestehen in allen Lagen aus europäischem Eichenholz. Sie vereinen damit sämtliche Vorteile einer Massivholzdielen in einer Mehrschichtdielen. Für die Liebe auf den ersten Blick muss auch die Optik stimmen. Hier kann Drei-Schicht-Parkett mit von Hand veredelten Oberflächen aufwarten.



Foto: HLC/Bembé Parkett

sehen und seine Natürlichkeit. Dabei zählen vor allem die inneren Werte. Besondere Edelholzdielen bestehen in allen Lagen aus europäischem Eichenholz. Sie vereinen damit sämtliche Vorteile einer Massivholzdielen in einer Mehrschichtdielen. Für die Liebe auf den ersten Blick muss auch die Optik stimmen. Hier kann Drei-Schicht-Parkett mit von Hand veredelten Oberflächen aufwarten.

Wer es etwas edler mag, dem sei Olivenholzparkett ans Herz gelegt. Als stille Zeugen der Geschehnisse um sie herum dürfen die Olivenbäume in den toskanischen Olivenhainen Jahrhunderte lang wachsen. Erst wenn sie keine Früchte mehr tragen, werden sie gerodet und Profis schenken ihnen neues Leben: Sie verarbeiten sie zu außergewöhnlichem Parkett. Auf dem edlen, gleichwohl robusten Olivenholz mit den wunderschönen, natürlichen Maserungen trippeln erst Kinderfüße und tanzen dann Teenager, die



Foto: djid/TopaTeamHolzschmiede

bald das elterliche Nest verlassen. Olivenholzparkett sieht dem gelassen entgegen und weiß mit seiner warmen, beruhigenden Ausstrahlung in traurigen Momenten Trost zu spenden.

Treppen

Wangentreppen sind bei Bauherren besonders beliebt. Ein Grund dafür ist ihre Vielseitigkeit. Sie passen sich nahezu jeder Ein-

bausituation an und sind in verschiedensten Ausführungen erhältlich. Ein schönes Beispiel für höchste Handwerkskunst und Qualität ist eine eingestemmte, halbgewendelte Massivholzwangentreppe. Sie besteht aus hochwertiger Esche, wobei die Trittstufen, Wangen, Pfosten und Stützpfiler sowie der Handlauf auf Kundenwunsch nussbaumfarben gebeizt werden.

Beckschulte
Immobilien-Management
verwalten - vermieten - verkaufen
02303 - 94 23 70

Seit **50** Jahren
KOSCHINSKI
DACHDECKERMEISTER
Handwerkliche Tradition
Als Dachdeckermeister streben wir nach höchster Bauqualität zu attraktiven Preisen. Egal was Sie planen, ob Geschäfts- oder Wohngebäude, wir sind für Sie da.
Unsere Arbeiten stehen für Qualität und termingerechten Perfektion im vereinbarten Kostenrahmen.
Service-Büro
Hauptstr. 48, 59-439 Holzwickede
Tel.: 02301 - 2864, Fax: 02301 - 914162
E-Mail: kontakt@koschinski-dach.de
Homepage: www.koschinski-dach.de

WORTMANN TREPPEN
WIR GESTALTEN IHRE TREPPE. **PERSÖNLICH.**
Wir haben auch für Sie die passende Treppenlösung – immer aus regionalen Hölzern in unserem traditionellen Meisterbetrieb gefertigt. So entstehen seit vielen Jahren hochwertige Treppen und individuelle Möbel – sprechen Sie uns gerne an!
www.wotre.de
Wertmann Massivholztreppe GmbH · Ellinger Weg 7 · 58802 Balve · Tel. 02375 205492-0

Die Farbgebung hat eine elegante Wirkung und setzt einen starken Kontrast zu den Wänden, den Türen und dem Bodenbelag. Eine Holzterrasse wird von Schreiner und Tischler in Handarbeit passgenau gefertigt – auf Wunsch mit geradem Treppengeländer, Bögen oder Schwüngen.

Holz verleiht Charakter

Mit Holzmöbeln wirkt jeder Raum im Handumdrehen behaglich. „Vor allem im angesagten Vintage-Look spielen markante Schränke oder Kommoden aus Massivholz eine wichtige Rol-

le. Dabei lassen sich auch alte Stücke aus dem Familienbesitz wie eine betagte Holztruhe kreativ mit modernen Elementen kombinieren“, sagt Einrichtungs-experte Walter Greil. „Auch der klassische, große Esstisch, an dem man sich mit der ganzen Familie oder mit Freunden versammelt, macht in urigem Holz stets eine gute Figur“, so Greil weiter. Für welche Holzart man sich entscheidet, hängt im Wesentlichen vom persönlichen Geschmack ab. Die klassische Eiche etwa erlebt derzeit in vielfältigen Oberflächen und Beizungen ihre Renaissance, >>>

MERTIN Immobilien
seit 1975 für Sie regional und überregional erfolgreich tätig!
Ihr erfahrener Partner mit Sachverstand!
Möchten Sie Ihre Immobilie verkaufen? Suchen Sie eine Immobilie? Kostenfreie Beratung! Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.
Vermittlung von Grundstücken, Ein- und Mehrfamilienhäuser, ETW's, Wohnungen und Gewerbeimmobilien. **Tel.: 02301 / 8440**
Mobil: 0171 / 8014642
info@immobilien-mertin.de

Jetzt neu Der „S-ImmoPreisfinder“

Sie sind stolzer Besitzer eines Eigenheims oder einer Eigentumswohnung und möchten herausfinden, was Ihre Immobilie wert ist? Dann nutzen Sie den neuen „S-ImmoPreisfinder“ Ihrer Sparkasse UnnaKamen!

Was ist Ihre Immobilie wert? Finden Sie es in nur wenigen Minuten kostenlos heraus!

- Mit dem S-ImmoPreisfinder erhalten Sie mit nur ein paar Klicks Ihre individuelle Wohnmarktanalyse. Und so einfach geht es: Gehen Sie auf die Website der Sparkasse UnnaKamen (www.sparkasse-unnakamen.de) und hier auf die Unterseite Immobilien.
- Dazu braucht der S-ImmoPreisfinder nur wenige Eckdaten von Ihnen – innerhalb weniger Minuten wird ein Richtwert für Ihre Immobilie ermittelt.
- Die Analyse erhalten Sie anschließend direkt, bequem und kostenlos per E-Mail.

Ein Produkt in Kooperation mit dem iib Dr. Hettenbach Institut

Der unabhängige iib Immobilien-Richtwert liefert eine objektbezogene Marktanalyse für Ihre Immobilie. Basierend auf den gesetzlichen Norm-Bewertungsverfahren, wissenschaftlich ermittelten Wohnlagen und tagesaktuellen Vergleichsobjekten, bietet die Analyse besonders im Preisvergleich die bestmögliche Orientierung für alle Beteiligten - Leicht verständliche Ergebnisse und fachliche Expertise aus einer Hand. Also, testen auch Sie den „S-ImmoPreisfinder“ von Ihrer Sparkasse UnnaKamen!

Welchen Wert hat meine Immobilie?
S-Immo-Preisfinder
Ermitteln Sie den aktuell möglichen Preis Ihrer Immobilie – in 4 Schritten erhalten Sie einen ersten kostenlosen und unverbindlichen Überblick.
Wir beraten Sie auch gerne persönlich. Vereinbaren Sie einfach einen Beratungstermin. ☎ 02303-104 5200
info@sparkasse-unnakamen.de
QR-Code einscannen oder unter www.sparkasse-unnakamen.de den Immobilienwert ermitteln!
Sparkasse UnnaKamen

>>> auch Nussbaum steht als Trendholz hoch im Kurs. Der Zirbe, einem traditionellen Holz aus der Alpenregion, wird eine entspannende Wirkung zugeschrieben. Vor allem in Schlafräumen ist dieses Massivholz für metallfreie Bettkonstruktionen beliebt.



Foto: HLC/STREGER

Türen und Fenster

Herzlich Willkommen! Die Tür ist genauso wie der Flur die Visitenkarte des Hauses – der erste Eindruck zählt! Allerdings geht es nicht nur um die Optik, sondern auch die Sicherheit. Gerade alte Holztüren haben oftmals Sanierungsbedarf. Abhilfe schaffen hier Holzhandwerker. Die Profis beraten nicht nur in Sachen Aufarbeitung für einen frischen Look, son-

dern helfen auch zu entscheiden, wie viel Renovierung Türblatt und Zarge nötig haben. Die Experten prüfen auf Wunsch auch Schallschutz und einbruchhemmende Funktion. An vorhandene Türen lassen sich außerdem zeitgemäße Sicherheitsbeschläge montieren. Sie schützen jedoch nur effektiv, wenn die Konstruktion von Türblatt und Zarge sowie deren Befestigung in der Wand den Anforderungen bestimmter

Widerstandsklassen genügen.

Auch Holzfenster stellen ein angenehmes Raumklima her. Durch eine offene porige Materialstruktur gleichen Fenster aus Holz beispielsweise problemlos Feuchtigkeits- und Temperaturschwankungen aus. Auch die dämmenden Eigenschaften von Holz sind von Natur aus erstklassig. Holzfenster haben zudem eine wärmere Ausstrahlung als Kunststofffenster. Darüber hi-

naus bieten sie, durch das feste Rahmenmaterial, von vornherein einen guten Einbruchschutz und sind an Ausstrahlung und Wertigkeit kaum zu überbieten. Neue Fenster aus Holz gibt es in allen erdenklichen Farben und Ausstattungsvarianten. Auf Wunsch können Sie Ihre neuen Holzfenster mit Sicherheitsglas, speziellen Beschlägen oder auch Lärmschutzglas ausrüsten. (dzi/dj/HLC)

Balkonsanierung
Kellerbodensanierung
ANALYSIEREN. SANIEREN. GARANTIEREN
ISO TEC
Wir machen Ihr Haus trocken
Barowski-Böttcher GmbH
Unna ☎ 0 23 03 / 23 422
barowski@isotec.de - www.isotec.de/barowski

Kompetenz seit 35 Jahren
Nentwig Immobilien: jetzt in Fröndenberg



Wer eine Immobilie sucht oder verkaufen möchte, der ist bei Werner Nentwig perfekt aufgehoben. Der erfahrene Immobilien-Profi kennt nicht nur den Markt im Kreis Unna, dem nördlichen Märkischen Kreis und dem östlichen Ruhrgebiet perfekt, sondern bietet seinen Kunden einen umfassenden Rundum-Service. Auch wenn er nun sein Büro nicht mehr in Bergkamen, sondern in Fröndenberg hat.

Wollen Sie eine Immobilie verkaufen? Damit Sie möglichst wenig Stress damit haben, sollten Sie sich direkt an Werner Nent-

wig wenden. Denn der Experte nimmt Ihnen die Arbeit ab, die ein Hausverkauf mit sich bringt – vom Erstellen professioneller Fotos, einem Film und einer 360 Grad-Besichtigung bis hin zur Abwicklung des gesamten Verkaufs. Vor allem von der 360 Grad-Besichtigung im Internet profitieren Verkäufer und Interessenten, denn diese ermöglicht potenziellen Käufern, sich im Vorfeld einen recht detaillierten Eindruck der Wunschimmobilie zu machen. Zum Termin vor Ort kommen dann nur diejenigen, die ein wirkliches Interesse haben, was den Verkäufern einen anstrengenden Besichtigungs-



Marathon erspart. Wer den Verkauf seines Eigenheims in professionelle Hände legt, der kann sich sicher sein, dass die Abläufe reibungslos sind, der erzielte Preis Ihren Wünschen entspricht und Ihre Interessen während der gesamten Abwicklung vertreten werden. Werner Nentwig informiert zudem auf seiner Website umfas-

send zu verschiedenen Themen rund um die eigenen vier Wände, zum Beispiel Erbbaurecht, Finanzierung etc.. Er verfügt über ein großes Netzwerk an Partnern, sodass Sie auch schnell einen passenden Finanzierer oder Notar finden. Sie denken über einen Verkauf nach? Oder suchen noch Ihr Traumobjekt? Nehmen Sie Kontakt auf:

Werner Nentwig · Mühlenbergstraße 37 · 58730 Fröndenberg
Tel. 02307/554536 · Fax: 02307/554537 · www.immobilien-nentwig.de

- Anzeige -

Leidenschaft trifft Präzision

Scharf statt stumpf: Stephan Blank ist „der Gratwandler“



Fotos: F.K.W. Verlag



Stephan Blank schleift z.B. auch Heckenscheren.

Er hat ein Faible für japanische Kampf- und Schwertkunst und den Wunsch nach scharfem Werkzeug. Letzterer führte Stephan Blank aus Unna-Lünern zu einem Schleifkurs nach Süddeutschland, wo er die Technik erlernte. Über die Jahre perfektionierte er seine Schleifkunst auf Wassersteinen und ist mittlerweile Ansprechpartner nicht nur für seinen Bekanntenkreis, sondern für alle, die scharfe Messer und Werkzeuge brauchen.

Seine Schleifwerkstatt ist eine Gartenhütte, in der Stephan Blank mit Hingabe Klingen von Messern, Heckenscheren oder

Rasenmähern wieder einsatzbereit macht. „Manch einer weiß gar nicht mehr, wie ein richtig scharfes Messer schneidet“, so der passionierte Schleifer. In der Hütte liegen die Werkzeuge seiner Kunden – die Palette reicht von einfachen Messern bis hin zu luxuriösen Damastklingen. „Ich schleife auch preisgünstige Messer“, so Blank. „Die bleiben dann halt nur nicht so lange scharf.“ Deshalb rät er, statt Billigware in hochwertige Messer zu investieren, von denen man ein Leben lang etwas hat. Nachhaltigkeit liegt ihm am Herzen, aber auch die Wertschätzung für Schneidwerkzeuge, die übrigens in keinem Fall in die Spülmaschine dürfen. Die mei-

sten Messer aus Massenproduktion sind grob geschliffen und von vornherein nicht richtig scharf. „Man muss eigentlich lernen, was ein scharfes Messer überhaupt bedeutet“, sagt Blank, der seinen Kunden gern zum frisch geschliffenen Messer ein Pflaster mitgibt.

Perfekter Schliff

„Der Gratwandler“, wie sich Stephan Blank nennt, ist gelernter Karosseriebauer. Seit einem Motorradunfall Mitte der 90er-Jahre sitzt er im Rollstuhl und musste sich beruflich neu orientieren. Seit 20 Jahren arbeitet er als Rollstuhlmechaniker in Dortmund und kümmert sich nebenher um Messer, Schere und Co. Wenn

man ihm beim Schleifen über die Schulter schaut, erkennt man die Akribie und Hingabe, mit der er sich jeder Klinge widmet. Jede Seite wird mit Bedacht auf dem japanischen Wasserstein bearbeitet und immer wieder geprüft, bis der gewünschte Winkel erreicht ist – nahezu meditativ. Aber damit kennt er sich aus, da er in seiner Freizeit dem japanischen Iaido frönt: der Kunst, das Schwert zu ziehen. Wer sich für die Schleifkunst auf Wasserstein interessiert und vielleicht selbst einmal ein Messer schleifen möchte, der kann auch nach Absprache einen Schleifkurs in Unna-Lünern machen. Weitere Infos: www.der-gratwandler.de

Traumhaft schönes Haar

Mit Hilfe vom Profi zur Traumfrisur

Schönes Haar bedeutet Lebensqualität! Doch Stress, hormonelle Umstellung in den Wechseljahren oder eine Chemotherapie können die Haarpracht verschwinden lassen. Wir verraten Ihnen, wie Sie trotzdem ein perfektes Haarstyling bekommen.

Nahrungsbedingtem Haarausfall können Sie mit nährstoffreichem Essen entgegenwirken. Deswegen sollten Nüsse und Mandeln, Vollkornprodukte, Fisch und Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen auf dem Speiseplan stehen. Spezielle Nahrungsergänzungs-

mittel mit Biotin können hier auch weiterhelfen. Es gibt auch Medikamente, die Haarausfall auslösen können. Wer dies bei sich befürchtet, der sollte einen Arzt aufsuchen. Dies gilt auch für den hormonell bedingten Haarverlust, dem man in gewissem Rahmen mit Medikamenten entgegensteuern kann.

Gute Pflege

Auch die Pflege des Schopfes kann helfen, den Haarausfall in den Griff zu kriegen. Wer zum Beispiel die Haarwäsche mit einer intensiven Kopfmassage verbindet, der regt die Durchblutung der



Foto: Great Lengths

cutrins Perfekte Perücken & Toupets

Katrin Mätze
Friseurmeisterin & Zweithaarspezialistin

Ich berate Sie auch mobil.

Hagener Str. 69
58642 Iserlohn-Letmathe
Tel. 02374/50 38 73 oder 0170 2456895
www.perfekte-peruecken.de

Hairdreams
THE ART OF HAIR CREATION

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag · 9 -12.30 und 15 -18 Uhr

Das Haaratelier

CULUMNATURA
Ihr Naturfriseur

Birgit de Schrevel

Werner-Str. 72
29192 Bergkamen
Tel. 0 23 07 - 55 73 38

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 9 – 18 Uhr
Do. 9 – 20 Uhr
Sa. 9 – 14 Uhr

HAARSTUDIO KUCKHOFF
Inh. Brigitte Kuckhoff
STECKFRISUREN / FARBSPEZIALIST

Wir sind für Sie da:
Di., Mi. und Fr. 8.30 - 18.00 Uhr
Do. 8.30- 19 Uhr • Sa. 7.30 - 13.00 Uhr

Lenningsstr. 1
59199 Bönen
Tel. 02383 / 96 70 130

Haar-schnitte

Inhaber: Pia Weckermann
59174 Kamen-Heeren
Zum Mühlbach 2
Tel. 0 23 07 / 9 24 83 72

Öffnungszeiten:
Dienstag-Freitag 8.30 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Montag geschlossen

©vladimirfloyd - stock.adobe.com



Haarwurzel an. Ähnliche Effekte erzielen übrigens auch koffeinhaltige Shampoos. Generell sollte man seine Haare mit Bedacht pflegen und sanfte Produkte nehmen. Wer auch noch unter feinem Haar leidet, ist mit Volumenprodukten gut beraten. Am besten lassen Sie sich bei Ihrem Friseur oder in der Apotheke beraten. In Sachen Styling gilt bei langem Haar: Stressen Sie es nicht, indem Sie straffe Zöpfe flechten und Frisuren mit Spangen vermeiden, die viel am Haar zerren.

Perfektes Styling

In Sachen Frisur sollten Sie sich in die Hände von Profis begeben. Denn mit dem richtigen Schnitt und gezielten Farb-Highlights lassen sich Problemhaare gut kaschieren. Im Salon bekommen Sie neben professioneller Beratung zudem noch perfekt auf Ihre Haare abgestimmte Produkte und können sich beim Besuch richtig verwöhnen lassen. Auch wenn Sie sich eine komplette Typverän-

derung wünschen, ist der Friseur Ansprechpartner Nummer eins. Denn wenn es beispielsweise um eine neue Haarfarbe geht, weiß der Profi am besten, welche Nuancen Ihren Typ unterstreichen.

Extra-Haar vom Profi

Diejenigen, denen das schütterere, dünne Haar sehr zu schaffen macht, können aber in die kosmetische Trickkiste greifen. Zunächst gibt es zahlreiche Haarschnitte, die auch bei wenigem und feinem Haar optisch Volumen zaubern. Optimal sind Kurzhaarschnitte oder Haarlängen bis etwa zum Kinn. Wenn man sich aber von seiner geliebten Mähne nicht trennen möchte, gibt es ebenfalls Lösungen, zum Beispiel Haarverlängerungen und -verdichtungen. Denn man kann sich nicht nur eine Traumähne mittels langer Extensions vom Fachmann zaubern lassen. Auch Verdichtungen sind möglich, wenn schon ziemlich viele Haare auf dem Oberkopf fehlen. Dort, wo sonst die Kopfhaut

durchschimmert, entsteht wieder ein voluminöser Haaransatz. Übrigens gibt es Extensions auch in mittleren Längen. Diese eignen sich ideal, um dem dünnen und weniger gewordenen Haar wieder mehr Fülle zu verleihen.

Zweithaar als Lösung

In manchen Fällen – zum Beispiel nach einer Chemotherapie oder bei kreisrundem Haarausfall – helfen leider auch keine Extensions mehr. Wer von solch extremem Haarverlust betroffen ist, für den ist eine Perücke die Lösung. Bei einem Zweithaar-Spezialisten bekommen Sie eine individuelle Beratung, damit die Perücke zu den eigenen Frisurenvorstellungen passt. Passform, Haarlänge, Volumen und natürlich der gewünschte Style haben großen Einfluss auf die Wahl der Perücke, die man als Echthaar-, aber auch in Kunstfaserausführung bekommen kann. Wie bei einem neuen Haarschnitt beim Friseur berät Sie der Zweithaar-Profi in Sachen Styling und Tragekomfort, sodass Sie am Ende wieder selbstbewusst mit perfekter Frisur das Leben genießen können. (hs)

OG

Zweithaar Studio (0 23 81) 20-801 | Friseur Studio (0 23 81) 20-191

www.og-haarstudio.de
Werler Straße 172 · 59063 Hamm

TRAUMHAFTES ECHTHAAR in Spitzenqualität

Haar-System Studio Etter

Spezialist für

- Hair-Weaving
- Eigenhaarintegration
- Haarprothetik
- Perücken

(Krankenkassen-Vertragslieferant)

59423 Unna · Markt 6
Eingang rechts bei Buchhandlung Hornung!
Tel. 0 23 03-124 47

Foto: ©DENING HAIR

19. Tag der Rückengesundheit

Achtsamkeit im Mittelpunkt des Aktionstages



Sitzmeditation (rechts) lässt sich unkompliziert und ohne Extra-Geräte durchführen. Foto: BdR e.V.

Foto: BdR e.V.

Achtsamkeitsübungen fördern die Körperwahrnehmung und helfen dabei, Stress zu reduzieren. Wer sich in Achtsamkeit übt, der lernt, sich seine Körperhaltung und typische Bewegungsmuster bewusst zu machen. Und davon profitiert natürlich auch der Rücken. Wer bereits unter Rückenschmerzen leidet, der kann beispielsweise mit Atemübungen trainieren, sich auf seine Atmung oder andere Details wie Umgebungsgeräusche zu konzentrieren und dadurch den Schmerz besser ausblenden. Andere Übungen der Rückenschule, wie zum Beispiel aus dem Bereich Hatha-Yoga oder Meditation, können ebenfalls zu einer Besserung von Rückenbeschwerden führen. Wie wäre es mit einer einfachen Alltags-Übung? Probieren Sie doch einmal eine Sitz-Meditation aus. Wählen Sie einen Ort aus, der sich für das Nichtstun anbietet. Setzen Sie sich auf einen Hocker und nehmen Sie eine bequeme, aber zugleich aufrechte Sitzhaltung ein. Achten Sie darauf, dass Kopf, Nacken und Rücken eine gerade Linie bilden – so kann der Atem ungestört strömen. Nun atmen Sie bewusst ein und aus und konzentrieren sich ganz auf den Atemvorgang. Für den Anfang reichen zehn Minuten, Sie können die Übung auch auf eine halbe Stunde oder länger ausweiten! >>>

Am 15. März ist der Tag der Rückengesundheit. Dieser vertieft den Gedanken der Achtsamkeit zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Denn Achtsamkeit ist einer der Bausteine auf dem Weg zu einem selbstbestimmten, rückenfreundlichen Lebensstil. Sie liefert wertvolle Fähigkeiten zur psychischen Stabilität und kann damit die Körperwahrnehmung verbessern.

THERAPIEZENTRUM AM MARKT 02301.2977888
 PRÄVENTION THERAPIE REHABILITATION Am Markt 3
 www.therapiezentrum-holzwickede.de

Im alten Bahnhofsgebäude von Fröndenberg

LEVEL UP

Wir akzeptieren den Fröndenberger Gutschein, nutzen Sie diesen für alle Bereiche in unserem Medizinischen Zentrum!

Skoliose-Therapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Level Up GbR
 Bahnhofstraße 15
 58730 Fröndenberg
 Tel. 02373 - 3953000
 Fax 02373 - 3953002

Medizinisches Zentrum für Physio und Fitness
 www.levelup.ruhr | info@levelup.ruhr

Jetzt auch in Fröndenberg Skoliose-Therapie nach Katharina Schroth

„Gemeinsam mehr erreichen“ lautet das Motto der Gesundheitsexperten von „Level up“ aus Fröndenberg. Seit 2015 sorgt das Team des medizinischen Zentrums für Physio und Fitness für mehr Wohlbefinden. Ab sofort bieten die Gesundheitsexperten Hilfe für Skoliose Patienten, denn Almut Decker hat die Ausbildung zum Schroth-Therapeuten erfolgreich absolviert.

Skoliose ist eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule, wobei die Wirbelkörper dreidimensional verdreht und verbogen sind. Leichte Formen dieser Krankheit sind oft mit Physiotherapie behandelbar. Und genau diese Behandlung bietet nun auch „Level up“ an. Almut Decker darf die sogenannte dreidimensionale Skoliose-Therapie nach Katharina Schroth im Rahmen einer ambulanten Therapie bei Jugendlichen und Erwachsenen durchführen. Die ambulante Therapie ist ein wichtiger Baustein im Rahmen der konservativen Skoliose-Therapie und soll den stationär erreichten Therapieerfolg stabilisieren.

- Anzeige -

MED X Rückentraining

Wir haben das effektivste Training gegen Rückenschmerzen

Wissenschaftliche Studien belegen, dass chronische Schmerzen und die Einnahme von Schmerzmitteln die Funktion der tiefen Rückenmuskulatur einschränken und einen kontinuierlichen Kraftverlust dieser Muskulatur bewirken.

Dadurch ist die Stabilität des Rückens nicht mehr ausreichend gegeben und eine degenerative Veränderung der Wirbelsäule ist die Folge.

DAS BEDEUET: Zunahmen der Schmerzen und eine dauerhafte Einschränkung der Lebensqualität.

Der Gesundheitssport Unna bietet EXKLUSIV IM KREIS UNNA mit dem MEDX-Rückentraining ein maßgeschneidertes Konzept gegen Rückenschmerzen an.



Fotos: F.K.W. Verlag

© F. K. W. Verlag

Gesundheitssport Unna e.V.

Was macht das Training so effektiv und wo liegt der Unterschied zum Training im Fitnessstudio?

Ein bedeutender Unterschied liegt in der Bauweise der Trainingsgeräte. Diese ermöglichen die optimale Reizsetzung im Training und damit den effektivsten Kraftaufbau der Tiefenmuskulatur. Ihr Vorteil: Bei minimalem Zeitaufwand erzielen sie maximale Erfolge!

Basierend auf einer Kraftanalyse wird jede Einheit individuell geplant und in Form eines Personal Trainings, allein oder in kleinen Gruppen bis maximal fünf Personen, durchgeführt.

Unsere Erfahrungen aus elf Jahren MEDX-Training mit Rückenschmerz betroffenen bestätigen eine rasche und nachhaltige Linderung der Beschwerden. Selbst Boxweltmeister Vitali Klitschko profitierte nach seiner Bandscheiben OP vom schnellen und effektiven Muskelaufbau durch das MEDX-Training.

Bereits nach 8-10 Sitzungen sind erste Erfolge spürbar, die in den folgenden 16-20 Einheiten stabilisiert und weiter gesteigert werden.

Lassen Sie sich von den Rückenexperten beim Gesundheitssport Unna beraten und vereinbaren Sie ein

kostenloses Probetraining



Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag
 7.30 Uhr - 21 Uhr
 Freitag
 7.30 Uhr - 20 Uhr
 Samstag
 9 Uhr - 13 Uhr.

Käthe-Kollwitz-Ring 30 · 59423 Unna · Telefon 02303-251326 · www.gesundheitssport-unna.de

>>> **Workshops und Aktionen** den Zusammenhang von körperlicher Aktivität und der damit einhergehenden Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden zu schaffen. Die Bedeutung von Bewegung – auch alltäglicher Art – für jeden Einzelnen soll vermittelt werden. Weitere Informationen sowie das komplette Programm finden Sie unter: www.agr-ev.de/tdr (hs)



Foto: BDR e.V.

Holzwickeder SC e.V.
Abteilung Gesundheitssport
www.hsc-holzwickede.de/gesundheitsport

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!!!
hsc-holzwickede.de/gesundheitsport

Am Sonntag 15.03.2020 ist Tag der Rückengesundheit.
Diesen Tag würden wir zum Anlass nehmen allen Interessierten bzw. Sportwilligen bei einem Aktionstag in der HSC-Geschäftsstelle zu zeigen, wie „Rückengesundes Training“ funktioniert. Zusätzlich werden Fachvorträge durch Physiotherapeuten, Homöopathen und Osteopathen angeboten.
Ein Zeitplan wird noch bekannt gegeben.

Kinesiologie – Beratung & Begleitung
Sonja Riedel

Schillerstraße 101 - 59174 Kamen
Tel. 0 23 07 - 289 876
Fax 0 23 07 - 289 837
info@kinesiologie-sonja-riedel.de www.kinesiologie-sonja-riedel.de

„Logopädie lohnt sich“

Europäischer Tag der Logopädie: Experten-Hotline am 6. März



Foto: dbf e.V.

normal? Nach seinem Schlaganfall hat mein Vater Probleme mit der Wortfindung, wie kann man ihm helfen? Wird Logopädie verordnet und von wem? Diese und weitere Fragen beantworten kompetente Logopädinnen und Logopäden des Deutschen Bundesverbandes für Logopädie (dbf) am Europäischen Tag der Logopädie.

In diesem Jahr steht die Botschaft „Logopädie lohnt sich“ im Mittelpunkt des Europäischen Tages der Logopädie und macht aufmerksam auf die Vielfalt der Anliegen, mit denen sich Patientinnen und Patienten an Logopädinnen und Logopäden wenden. Bei ihnen erhalten sie therapeutische Unterstützung und Hilfe, die es ihnen ermöglicht, wieder ihrem Beruf nachzugehen, sprachliche Anforderungen in der Schule zu erfüllen, Kommunikationsanlässe im Alltag zu meistern, sich mitzuteilen, erneut genussvoll zu essen oder insgesamt ihre Lebensqualität zu verbessern

Wer sich am Tag der Logopädie mit seinen Fragen an Experten wenden möchte, der erreicht diese am Freitag, 6. März, zwischen 17 und 20 Uhr unter der zentralen Telefonnummer 01805/35 35 32. (Ein Anruf kostet 14 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz; maximal 42 Cent/Minute aus den Mobilfunknetzen). Natürlich stehen Ihnen auch jederzeit Logopäden vor Ort für alle Anliegen rund um Sprech-, Sprach-, Stimm- und Schluckbeschwerden zur Seite. (hs)

Zentrum für Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schlucktherapie

Julia Bitter
[lo:go:pæ:di:]

Morgenstr. 3 - 59423 Unna - Tel.: 02303 21303 - Fax: 02303 23611
Bahnhofstr. 153 - 59199 Bönen - Tel.: 02383 953088 - Fax: 02383 953357
Alee 1 - 59439 Holzwickede - Tel.: 02301 294999 - Fax: 02301 294666

Anlässlich des Europäischen Tages der Logopädie bietet der Deutsche Bundesverband für Logopädie (dbf) am 6. März 2020 eine bundesweite Experten-Hotline zu allen Fragen rund um das Thema „Logopädie“ an.

An diesem Tag beantworten ausgewiesene logopädische Experten alle Ihre Fragen: Was kann ich gegen meine chronische Heiserkeit tun? Mein Kind spricht unklar, ist das in seinem Alter

Logopädische Praxis
Anja Neuwirth

Behandlungen von Sprach-, Sprech-, Stimm-, Schluck- und Hörstörungen bei Kindern und Erwachsenen

Blumenstr. 2 · 59425 Unna (im Salinen-Center in Königsborn)
Tel. 02303 - 9476626 · www.logopaedie-koenigsborn.de

LOGOPÄDIE BOOGS

„Sprechen mit Freude“

STIMM-, SCHLUCK-, SPRACHTHERAPIE

Praxis Unna
Bahnhofstr. 25
Tel. 02303 902160
www.boogs-logopaedie.de

- Anzeige -

Physiotherapie, Reha, Training

Bei akuten Schmerzen oder zur vorbeugenden Therapie: Mit mcphysio findest Du zu Gesundheit und Wohlbefinden. Wir begleiten Dich professionell und fachkundig mit maßgeschneiderten Physiotherapie- und Trainingsprogrammen.

Probier es aus – it`s your life!

DAS RUNDUM-GUT-PRINZIP

Wir wissen, wie hart der Alltag sein kann – Stress, Verpflichtungen und Erfolgsdruck. Wenn nun noch die Gesundheit nicht mehr mitspielt, gerät das Leben schnell aus der Balance. Hier setzen wir an und bringen Dich wieder ins Lot. Der Rest kommt dann von ganz allein: Gesundheit, Glück, Wohlbefinden. Das ist das mcphysio-Prinzip.

DEIN MCPHYSIO

So einzigartig wie Du selbst ist auch Deine Behandlung bei mcphysio: Wir erstellen Dir einen individuellen Behandlungsplan, ganz auf Deine Bedürfnisse und Deinen Zeitplan abgestimmt.

Probier es aus – it`s your life!

Physiotherapie Reha, Training
www.mcphysio.net

- Krankengymnastik
- Massagen
- Manuelle Therapie
- Wärme- und Kälteanwendungen
- Fußreflexzonen-Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Elektrotherapie und Ultraschall
- Kiefergelenktherapie (CMD)
- Sanfte Chiropraktik
- Strukturelle Osteopathie
- Hausbesuche

mcphysio Unna
Ostring 37
59423 Unna
Tel. 02303-219 01
unna@mcphysio.net

it`s your life!

Jetzt neu in Unna
Ostring 37

Noch mehr Musiktheater in Holzwickede

„Vorhang auf, Holzwickede! e.V.“ wächst weiter



Foto: F.K.W. Verlag

„Es war eine tolle Vorstellung. Wir haben nur strahlende Gesichter gesehen, da freut man sich besonders“, erklärt Ramona Birkenfeld, Pressebeauftragte des Musicalvereins „Vorhang auf, Holzwickede! e.V.“, zur gelungenen Premiere des ersten Stücks „Natürlich Blond – Das Musical“ im September 2019.

ckede: „Wir hatten bei ‚Natürlich Blond‘ auch Gäste aus Bochum und Oberhausen. Sie hatten vom Stück über Facebook mitbekommen und waren so begeistert, dass wir ihnen auch Bescheid geben sollen, wenn das nächste Stück Premiere feiert“, sagt Ramona Birkenfeld stolz.

Dabei ist der Verein erst knapp zwei Jahre alt! Gegründet wurde er im April 2018, anschließend wurde schnell gecastet und im November 2018 starteten die ersten Proben zu „Natürlich Blond“, das im September 2019 aufgeführt wurde. Ich habe schon am Clara-Schumann-Gymnasium eine Musical AG betreut. Daraus hat sich die Idee zum Verein entwickelt, weil das Projekt als AG einfach nicht mehr durchführbar war. Das Konstrukt einer AG war ein zu enges Korsett“, meint Kim Friehs. Weil das Interesse bei den Jugendlichen jedoch da war, kam es zur Vereinsgründung – offiziell übrigens als Musical- und Theaterverein. Ein reines Theaterprojekt ist also nicht ausgeschlossen.

Beeindruckende Entwicklung Dass die Vereinsmitglieder hier einen Nerv getroffen haben, zeigt das große Interesse am Verein: „Einige Mitglieder kommen aus Dortmund und Unna. Ich finde es toll, dass wir auch Interesse in andern Städten wecken“, so Friehs. Und auch die Zuschauer pilgern sogar aus dem Ruhrgebiet nach Holzwi-

ckede: „Musical ist einfach toll, weil man da Tanz, Theater und Musik kombinieren und Talente vielfältig fördern kann“, so Friehs.

Es ist aber auch viel Arbeit: „Wir sind bei null angefangen und haben festgestellt, dass die Kosten für Technik und Kostüme nicht zu unterschätzen sind“, sagt Birkenfeld. Aktuell bauen sie sich gerade einen Kostümfundus auf. Auch das Netzwerken mit anderen Musicalvereinen in Deutschland ist wichtig für den Austausch.

Gleich zwei Stücke in 2020

Für die kommende Spielzeit im Herbst 2020 plant „Vorhang auf, Holzwickede!“ gleich zwei Stücke. Erwachsene Zuschauer können sich in die 80er-Jah-

re zurückversetzten lassen und beim Musical „Rock of Ages“ zu Rock-Hymnen mitgehen. Als ironische Hommage auf das Rock-Feeling der 80er-Jahre erzählt das Musical von der Kleinstadt-Schönheit Sherrie und dem Großstadtrocker Drew. Die Liebesgeschichte voller Tempo, Witz und Rebellion beginnt im Bourbon Room am legendären Sunset Strip von L.A. Für ultimative Konzert-Stimmung sorgen neben der Liveband auf der Bühne Klassiker wie „The Final Countdown“, „Here I Go Again“ und „Don’t Stop Believin““. Für Regie und Choreografie zeichnet sich die Theaterpädagogin Anja Gimbel verantwortlich. Keine Angst: Sie verstehen alles, denn nur Songs bleiben in Originalsprache. „Wir hoffen, mit diesem Stück ein breites Publikum anzusprechen“, so Ramona Birkenfeld. „Zudem freuen wir uns über Kostümspenden zum Thema 80er-Jahre für das Stück“.

Außerdem wird es ein Kindermusical geben: Mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen wird das Stück „Der kleine Tag“ von Rolf Zuckowski einstudiert. Inhaltlich geht es im Stück um den „kleinen Tag“, der im Himmel auf seinen Einsatz wartet und davon träumt, als besonderer Tag auf die Erde zu kommen. Denn nur die besonderen Tage dürfen unter allen Tagen in der



Szenenfotos „Natürlich Blond-Das Musical“. Fotos: „Vorhang auf, Holzwickede!“

ersten Reihe sitzen.

„Im Januar hatten wir das Casting für das Kindermusical. Es kamen insgesamt 19 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von 7 bis 15 Jahren. Die

Teilnehmerzahl hat uns sehr begeistert und zeigt uns, dass es wichtig ist, dass Holzwickede dieses Kulturangebot anbietet. Es herrschte eine lockere spaßige Atmosphäre und wir freuen

uns, dass wir mit unseren neuen Mitgliedern in ein weiteres Projekt starten dürfen“, so Ramona Birkenfeld. Eine Finanzspritze für das Kindermusical konnten sich die Aktiven durch den Förderpreis über 5.000 Euro der Sparkasse Unna-Kamen sichern: „Wir sind stolz, den ersten Platz gemacht zu haben und können das Geld gut gebrauchen.“

Immer noch Raumprobleme

Obwohl die Proben schon auf Hochtouren laufen, fehlt immer noch ein fester Probenraum. Während für das Kindermusical immer montags im Alois-Gemmeke-Haus geprobt wird, sind die Erwachsenen im Weinhaus Siegel untergekommen. „Wir können den Raum hier kostenlos nutzen, dafür sind wir

sehr dankbar. Trotzdem suchen wir noch größere Räume wie eine Turnhalle oder ähnliches in Holzwickede, um große Proben abhalten zu können. Auch ein Raum mit Spiegeln wäre für die Tanzproben toll“, so die Vereins-sprecherin.

Wer den Verein unterstützen möchte oder Interesse an einer Mitgliedschaft hat, kann gerne über Facebook, Instagram oder per E-Mail: info@vorhang-auf-holzwickede.de Kontakt aufnehmen. „Es gibt zwar bereits einen eingespielten Kern, der schon einen schönen Erfolg verbuchen konnten. Aber wir nehmen neue Mitglieder genauso herzlich auf, das finde ich toll und hoffe auch, dass das so bleibt“, resümiert Ramona Birkenfeld.

IT-Sicherheit in kleinen Betrieben

Expertentipp von Andreas Tracz, K&K Networks GmbH

- Anzeige -

Laut aktuellen Umfragen eines führenden IT-Herstellers wurden schon über 50 Prozent der kleinen und mittelständischen Unternehmen (KMU) gehackt. Dies liegt häufig an fehlendem Know-how und an den notwendigen Investitionen im Bereich der IT-Sicherheit. Dabei zwingt die fortschreitende Digitalisierung, sich mit diesen Themen als Verantwortlicher auseinanderzusetzen.



Zwei Drittel der kleinen KMU halten einen IT-Sicherheitsbeauftragten für nicht erforderlich. In vielen Fällen werden diese Dinge eher stiefmütterlich wahrgenommen. Wenn eine Informationsaufnahme stattfindet, dann meistens im „Vorbeigehen“ über die Medien oder über Internet-Recherche. Der Schaden, der entstehen kann, ist zum Teil nicht unerheblich: Selbst bei einem Friseur kann es Probleme geben, wenn die Termine

der nächsten Wochen plötzlich weg sind oder in einem Autohaus die Kunden- und Fahrzeugdaten nicht mehr zur Verfügung stehen. Kleine KMU sind erheblich schlechter gerüstet als größere Unternehmen. Im Ernstfall stehen 71 Prozent der kleinen und 29 Prozent der größeren KMU ohne Notfallplan da. Dabei lässt sich die IT-Sicherheit mit relativ überschaubaren Maßnahmen erhöhen! Bei

der Mehrheit der kleinen Betriebe stehen den gestiegenen Anforderungen an IT-Sicherheit unzureichende Schutzmaßnahmen gegenüber. Daher ist es unerlässlich, das Thema schon allein aus Eigeninteresse jetzt erst recht mit Nachdruck anzugehen. Die IT-Sicherheit kann man Schritt für Schritt mit kleinen Maßnahmen entscheidend verbessern. Am Anfang sollte eine einfache Sicherheitsanalyse durchgeführt werden. Auf Basis von Checklisten und Ergebnissen können erste Ansätze realisiert und „schützenswer-

te“ Daten kategorisiert werden. Die Führungskräfte sollten eine Vorbildfunktion beim Umgang mit IT-Sicherheit annehmen. Wenn man diese Schritte beherzigt und dazu selbstverständliche Anforderungen wie Datenbackup etc. berücksichtigt, sollten Cyber-Angriffe es nicht so einfach haben, den Betrieben massiven Schaden zuzufügen. Man sollte stets im Hinterkopf haben, dass die Wiederherstellung nach einem Cyber-Angriff schwierig und kostspielig ist – und im schlimmsten Fall gar nicht mehr möglich

IT-Managed Services
IT-Sicherheit

Ihr Partner K&K Networks GmbH:

- IT Dienstleistungen in KMU
- Digital Workplace - Collaboration
- IT-Sicherheit - Virenschutz- Absicherung
- Managed Service Provider
- Betriebsübernahme von IT-Umgebungen

K&K NETWORKS

www.kuk-networks.de — info@kuk-networks.de — Tel. 02303-25400-0

Ab nach draußen!

Das Frühlingswetter für Ausflüge mit der Familie im Kreis Unna nutzen



Foto: Lippe-Römer-Route / Dennis Stratmann

Wenn sich die ersten Narzissen, Tulpen und Krokusse zeigen, dann ist Frühling! In der neuen Jahreszeit beginnt auch die „Draußen-Zeit“. Nun ist die Gelegenheit für Familientreffen, Ausflüge oder Kurzurlaube. Bei schönem Wetter locken nicht

nur Frühlingsmärkte, Parks, Zoos und Tierparks oder in der Osterzeit das traditionelle Osterfeuer in den Abendstunden. Auch hier im Kreis Unna laden viele Gastronomiebetriebe und Sehenswürdigkeiten zum Frühlingsausflug ein.

Vorbereitungen treffen

Ostern ist zwar auch 2020 erst im April, trotzdem lohnt es sich jetzt schon, sich Gedanken zur Gestaltung des Familienfestes zu machen. Sie möchten den Sonntag mit einem Osterfrühstück oder Osterbrunch im Restaurant starten? Dann sollten Sie sich frühzeitig um eine Reservierung kümmern. Denn anders als bei Weihnachtsfeiern ist hier die Auswahl des Datums sehr begrenzt. Daher sollten Sie sich bereits vier bis sechs Wochen vor Ostern über die Angebote der Lokale informieren und reservieren.

Wer ein Lokal im Kreis Unna

auswählt, hat anschließend zahlreiche Möglichkeiten, etwas zu unternehmen. Zu beliebten Ausflugszielen zählt Haus Opherdicke in Holzwickede. Das im 12. Jahrhundert erbaute Wasserschloss ist ein Beispiel für das harmonische Nebeneinander von Denkmalschutz und zeitgemäßer Nutzung. Hier finden regelmäßig Ausstellungen und Veranstaltungen statt. Die Parkanlage lädt zum Radfahren, Wandern und Spazieren gehen ein. Aber auch das Kettenschmiedemuseum und der angrenzende Park in Fröndenberg sind einen Abstecher wert.

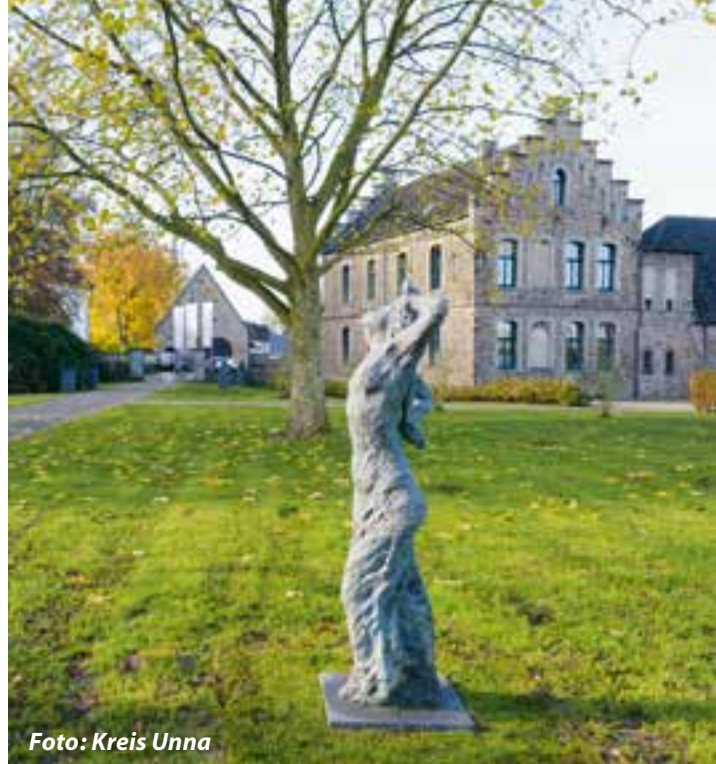


Foto: Kreis Unna

Der Kreis Unna hat eine lebendige Geschichte der Industrie- und Bergbaukultur. Sogenannte Ankerpunkte sind beliebte Ausflugsziele und leiten Besucher auf der Route der Industriekultur des Ruhrgebiets von Glanzpunkt zu Glanzpunkt einer bedeutenden Wirtschaftsepoche. Mehr zur Route der Industrie-

kultur gibt es unter www.route-industriekultur.ruhr. In Holzwickede können Sie zusätzlich auf der Bergbauroute wichtige Punkte der Zechenkultur abwandern. Neu ist die „Lauschtour“ durch Bergkamen. Hier können Sie per App zehn Sehenswürdigkeiten oder interessante Orte der Stadt zu Fuß

oder per Rad erkunden. An jedem Lauschpunkt erzählt Ihnen ein Bergkamener Experte Wissenwertes zu Ihrem Standort. Die App ist kostenlos für Android und IOS downloadbar.

Spaß drinnen

Spielt das Wetter nicht mit, bieten sich besonders für Familien zahlreiche Indoor-Aktivitäten an. In Lünen können Kids im Indoor-Spielplatz nach Herzenslust toben.

Einfach einmal ausbrechen, lautet das Motto bei Escape-Room-Spielen. Kleingruppen werden in einen Raum gesperrt. Dann haben sie genau eine Stunde Zeit „auszubrechen“. Damit das gelingt, müssen im Team Rätsel geknackt werden. Ein Spaß für Jung und Alt, den

Sie in Unna und Lünen erleben können. Minigolf mal anders: In Dortmund kann auf verschiedenen Themen-Parcours nur unter Schwarzlicht-Beleuchtung geputtet werden. Für historisch Interessierte gibt es im Kreis gleich zwölf Museen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Sonderausstellungen. Egal, ob Stadtgeschichte, Bergbau, Kunst oder Handwerk: Hier findet jeder das Richtige. Mehr zu den einzelnen Museen gibt es unter www.kreis-unna.de. Sie sehen, einem aktiven Frühling steht bei jedem Wetter nichts im Wege. (dzi)

Insel Rügen, Sassnitz, komfort FeWo, Balkon, Meerblick, Termin unter: Tel. 02381-36211 o. 0171-9754684 knicker-sassnitz.de

Ideal zum Wandern und Radfahren im Heidschnuckendorf Neuenkirchen i. d. Lüneburger Heide Tel.: 0 51 95/21 55, www.c-stolte.de 2 NR FeWos**** mit Balkon und allem Komfort

Schnuppern Sie Sylter Luft!

Appartementvermietung Christa Schmitz Westerland Sylt 0 46 51 / 94 41 30 www.appartement-schmitz.de

„Die Seele baumeln lassen“
Nehmen Sie eine Auszeit von der Pflege, genießen Sie einen erholsamen Urlaub mit unseren Angeboten. Ihr pflegebedürftiger Partner wird währenddessen von uns bestens versorgt.
07125/946760 www.urlaubsidylle-alb.de 72574 Bad Urach

FREIZEITBAD Werl
Allerterbad
Kennt ihr unsere Riesenrutsche mit „Black-Hole“, Glasboden und Leuchtschnecken?
Der 3m- Sprungturm, der Riesen-Seestern und jede Menge Spielgeräte warten auf euch...
Höppe 11 (direkt am Sportpark) 59457 Werl
Info: 0 29 22 - 831 02
www.freizeitbad-werl.de

CN Christian Nowinski **BUSREISEN**
Keukenhof - 18. April 2020
inkl. Eintritt in den Keukenhof, ca. 6-stündiger Aufenthalt 47,- € p.P.
Bayerischer Wald und Kasteelruther Spatzen 14.-17. Mai 2020
3 x Ü/HP, große Bayerwald Rundfahrt, 3-stündiger Musikabend, 1 x EK „Kasteelruther Spatzen“, PK 2 uvm. ab 379,- € p.P.
Infos unter: CN Busreisen • 58730 Fröndenberg
☎ 02303.968 268 2 • anfrage@cn-busreisen.de
www.cn-busreisen.de

REISEMOBILE BRUMBERG
Frühlings-FEST
SA 28.03.2020 10-18 Uhr SO 29.03.2020 10-16 Uhr
Für ihr leibliches Wohl ist gesorgt!
Sie reisen mit dem Wohnmobil an? Nutzen Sie gerne einen unserer Stellplätze zur Übernachtung...

Attraktive Preise warten auf Sie!

1. Preis: Ein Wochenende im Reisemobil für 4 Pers., gültig in 2020/21
2. Preis: Sachpreis im Wert von € 50,-
3. Preis: Sachpreis im Wert von € 25,-

Reisemobile Brumberg Herbert-Wehner-Straße 16 · D-59174 Kamen · Fon: +49 (0)2307 7 98 25 · Fax: +49 (0)2307 23 61 80
info@brumberg-reisemobile.de · www.brumberg-reisemobile.de

Monatliches Kreuzworträtsel mit Gewinnspiel

Rindstücken	Kirchensonntag („Erhöhr“)	Zahlwort	Herbstblume	Ausdrucksform, Macht	kosmisches Gewöbe	Richter im Islam	Benzin	Strohunterlage	himmelblau	Kreuzenschrift	englisch Mahlzeit	schaudem
griechischer Buchstabe	frühere Papstkrone	Arzt	Zeichen für Lamen	zerstörtes Gebäude	Reiseecke mit Schottenmuster	öhlartige Feldfrucht	Ärger, Verdross	Abgabe	Lebende	Ktz.-Z.: Landau	Wettkampfteilzeit	W-67
lyrisches Rhythmusgewebe	Neuzufuge, Nachdruck	Ästern, Mähen	Ästern, Mähen	Ästern, Mähen	Ästern, Mähen	Ästern, Mähen	Ästern, Mähen	Ästern, Mähen	Ästern, Mähen	Ästern, Mähen	Ästern, Mähen	Ästern, Mähen
harzloser Nadelbaum	Gebirgsbach der Karst, Gelbflecken	große Dammheit	Künstlerwerkstatt	Nordvordergärten	Stadtmann im alten Athen	Netzhaat des Auges	Schanktisch	verzierte Stoffkante	Aerochase	Ktz.-Z. 4 diplomatischen Korps	US-Autor (Edgar Allan)	† 1849
entweder ...	sprachlich festgelegt	schweiz. Wintersportort	chem. Zeichen Xenon	Vorn. des La-Tennisprofis Becker	hohe Männerstimme	ein Laubb Baum	deutsche Vorsilbe	Pokalwettbewerb	englisch, französisch: Alter			
Frauenkennzeichen	brasilianisch: Erde	Südkörper	Nachschlagewerk	Auto-schaden								

www.proevent-boenen.de

BÖNEN PROEVENT
Veranstaltungstechnik & Catering

Das PRO für Ihre Veranstaltung!
Eventmanagement // Veranstaltungstechnik // Künstler // Catering // Mietequipment

Thorben Zitt · Lenninger Str. 29 b · 59199 Bönen
Telefon 02383/9535470 · Mobil 0160/6486827
t.zitt@proevent-boenen.de · www.proevent-boenen.de

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Ein kulinarisches Erlebnis, nicht einfach nur ein Essen! Wir verlosen einen Gutschein im Wert von 50 Euro für das Restaurant xclusive.kitchen im Herzen von Unna in der Massener Straße 33.

Mit ein wenig Glück, aber vor allem der richtigen Lösung, können Sie gewinnen. Finden Sie den gesuchten Begriff und senden Sie das 15-stellige Lösungswort bis zum 12. März an verlosung@fkvverlag.com (Der Gewinn wird ausgelost, der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Bitte geben Sie unbedingt Ihre Anschrift und Telefonnummer für die Gewinnbenachrichtigung an. Ihr „Ortszeit“-Team wünscht viel Glück!



Birgit Margraf (rechts) ist die glückliche Gewinnerin unseres Rätsels der Februarausgabe. Sie freut sich über einen Gutschein im Wert von 40 Euro und eine gute Flasche Wein aus dem Bioladen „Neues Grün“ in Unna-Königsborn. Maja Volkmann überreichte den Gewinn.

Das „Ortszeit“-Team gratuliert an dieser Stelle nochmal herzlich.

So kommt der Garten ganz groß raus

Kreative Ideen für kleinere Außenflächen



Foto: djd/GD-Holz/www.photostudio3.de

Die Geschmäcker sind bekanntlich verschieden – so auch im Freiluftwohzimmer. Von romantischen Bauerngärten bis hin zum Urban Gardening reicht dabei die Bandbreite. Unabhängig vom persönlichen Stil bieten Hochbeete aus massivem, langlebigem Holz viele Vorteile, berichtet Anja Nitsche vom Gesamtverband Deutscher Holzhandel e.V.: „Sie sind unverzichtbar für das Gärtnern mitten in der Stadt. Sie lassen sich selbst in engen Innenhöfen beliebig platzieren und ermöglichen ein rückschonendes Arbeiten.“

Niemand möchte sich beim sonntäglichen Frühstück auf der Terrasse auf den Teller schauen lassen. Gerade in kleineren Gärten, wo der Nachbar oder die Straße nicht weit entfernt sind, gilt es, die Privatsphäre durch einen guten Sichtschutz zu sichern. Allerdings lassen hohe Zäune die ohnehin >>>

Eine blühende Wiese, auf der sich Bienen tummeln, ein Insektenhotel in der Sonne, ein Hochbeet mit Wildkräutern: Statt strenger Ordnung ist bei der Gartengestaltung wieder mehr Natürlichkeit gefragt. Vielfältiges Leben soll herrschen, bewusst werden etwa neue Lebensräume für Insekten geschaffen.

Zur natürlichen Atmosphäre gehört auch die entsprechende Einrichtung. Holz als nachwachsender Rohstoff bietet sich dabei an, ob als Bodenbelag für die Terrasse, als Pflanzkübel oder selbstverständlich auch für Stühle und den Gartentisch.

Zum Wohlfühlen unter freiem Himmel braucht es nicht viel Platz.

Auch kleinere Gärten rund ums Eigenheim lassen sich gemütlich und wohnlich gestalten. Gefragt sind dafür eine durchdachte Planung sowie eine angepasste und am besten wenig pflegeintensive Bepflanzung.

Terrassendächer und Wintergärten direkt vom Hersteller

STARKE metallbau GmbH

Wagenbergstraße 51
59759 Arnsberg
Tel.: 0 29 32 / 96 24 - 0
www.starke-metallbau.de

kostenlose umfangreiche Fachberatung bei Ihnen vor Ort!

Bringen Sie Farbe in Ihr Leben! –

Jetzt ist Zeit für die Frühjahrsbepflanzung. Wir beraten Sie gern!

VOLKER DEIFUSS GARTENBAUBETRIEB

FRÜHLINGSFEST am 21. März 2020 von 9.00-16.00 Uhr mit vielen Frühjahrsangeboten und trendiger Dekoration

Altenmethler 8 · 59174 Kamen · Tel.: 02307 32028
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 8.30-13 Uhr + 14-18 Uhr · Sa.: 8.30-14 Uhr
www.gartenbau-deifuss.de

Stefan Krebber
Gartenbauliche Dienstleistungen aus Meisterhand

Gartenpflege, Baumfällungen und Baumschnitt per Seilklettertechnik, Baumstumpf-Wurzelfräsdienst

eigener Hubsteiger bis 30 m

S. Krebber · Hirschberg 7 · 58730 Fröndenberg
Telefon: 02373 9170224 · Mobil: 0172 5616732
www.gartenservice-rundum.de

DAHLMANN
Stahl & Service

Stahl # Baustahl
Zaunsysteme

für Privat und Gewerbe

Holzener Str. 42 · 58708 Menden
Tel.: 0 23 73 - 96 45 45
www.dahlmann-gmbh.de



Foto: djd/STIHL

ten: Viele können vom Gärtnern gar nicht genug bekommen. Ist der Platz jedoch knapp bemessen, sollte man auf Freiräume achten, sagt Gartenexperte Jens Gärtner: „Weniger ist mehr. Empfehlenswert ist es, sich auf einige Schwerpunkte bei der Bepflanzung zu konzentrieren.“

Kleine Tricks helfen, die Gartenfläche größer wirken zu lassen. Für Tiefe und Struktur sorgen niedrige Hecken oder Trockenmauern. Letztere lassen sich einfach selbst aufbauen und sind besonders pflegeleicht. Hilfreich ist es zudem, Wege nicht schnurgerade, sondern beispielsweise diagonal verlaufen zu lassen. Insbesondere lange, schmale Flächen werden dadurch optisch vergrößert.

Vor dem Pflanzen hilft es, einen genauen Plan anzulegen. Bei kleinen Gärten sollte man bei Bäumen, Büschen und Hecken unterschiedliche Wuchshöhen miteinander kombinieren. Und damit das Grün nicht zu üppig wuchert, ist auf einen regelmäßigen Rückschnitt zu achten. (dzi/djd)

>>> geringe Fläche oft gedrun- gen und dunkel wirken. Als Alternative bietet sich ein grüner Sichtschutz an, etwa mit üppigem Kirschlorbeer, pflegeleichter Thuja oder individuell geplanten Beeten. Bambus und Gräser wachsen schnell und schirmen Blicke gut ab. Hier noch ein Blumenkübel, dort die selbst gezogenen Toma-



So lange wie möglich selbstständig in den eigenen vier Wänden bleiben, wünschen sich die meisten. Foto: AXA

Gut leben im Alter

Kurzzeitpflege, Senioren-WG, Pflegeheim und Co.

Lassen Ihre Kräfte nach? Der Alltag wird Ihnen immer beschwerlicher? Der Haushalt wird Ihnen zu viel und zum Kochen haben Sie auch nicht mehr so wirklich Lust? Wir stellen Ihnen viele Möglichkeiten vor, wie Sie im Alter gut leben und wohnen können.

Wer noch fit genug ist, um in den eigenen vier Wänden zu leben, aber nicht mehr alles selbst machen mag, der kann – auch unterstützt von der Pflegekasse – auf Hilfe bei Haushalt und Körperpflege setzen. So kann Ihnen eine Haushaltshilfe lästige Arbeiten wie Putzen und Wäschepflege abnehmen. Das Kochen können Sie eventuell auch einer Hilfskraft überlassen oder auf einen mobilen Menüdienst setzen, der Ihnen täglich ein schmackhaftes Mittagessen nach Hause bringt. Sie leben

allein? Sicherheit, dass Ihnen zum Beispiel im Falle eines Sturzes geholfen wird, bietet Ihnen ein Hausnotruf. Dieser wird als Armband oder als Kette getragen und kann im Notfall gedrückt werden. Der Anbieter wird dann umgehend alarmiert und informiert entweder einen Angehörigen oder kommt selbst vorbei.

Hilfe vom Pflegedienst

Sind die Gebrechen schon etwas umfassender, so können Sie einen Pflegegrad beantragen und somit Unterstützung bei Ihrer Körperpflege, aber auch für medizinische Belange erhalten. Die sogenannte Behandlungspflege durch eine examinierte Pflegekraft umfasst beispielsweise das An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen, Injektionen, Blutzuckermessung, das Verabreichen von Medikamenten oder auch Wundversorgung. Wer



Foto: JPC-PROD/Fotolia

über diese Leistungen hinaus Unterstützung benötigt, der kann im Rahmen der Grundpflege Hilfe bei der Körperpflege, beim Umziehen oder beim Essen bekommen. Informationen zu sämtlicher pflegerischer Unterstützung erhalten Sie beispielsweise bei den örtlichen Pflegeberatungsstellen oder bei Pflegediensten.

Kurzzeitpflege

Oftmals übernehmen Angehörige die Pflege der Pflegebedürftigen und kümmern sich aufopferungsvoll um deren Wohlergehen. Was aber, wenn der Pflegend einmal ausfällt, zum Beispiel, weil er selbst krank wird? Oder mal einen Urlaub benötigt? In diesem Fall kann die Kurzzeitpflege helfen. Bis zu 56 Tage im Jahr kann diese in Anspruch genommen werden – die Kosten übernimmt die Pflegekasse. Wichtig ist hier, dass die Kurzzeitpflege immer in einer Pflegeeinrichtung stattfindet und nicht zu Hause. Soll der Pflegebedürftige in seiner vertrauten Umgebung während der Abwesenheit seines Angehörigen gepflegt werden, greift hier die Verhinderungspflege.

Tagespflege

Für gesellige Senioren, die nicht in ein Heim umsiedeln möchten, aber tagsüber ein wenig Unterhaltung und Betreuung haben wollen, eignet sich die Tagespflege. In einer Altenpflegeeinrichtung oder auch bei Pflegediensten wird viel geboten: angefangen vom gemeinsamen Frühstück als Start in den Tag über unterhaltsame Aktivitäten wie Singen, Bewegungsangebote oder die Mithilfe bei der Essensvorbereitung. Wer gern unter

Leuten ist, der ist hier perfekt aufgehoben! Oftmals wird auch ein komfortabler Fahrdienst angeboten, der Sie dann am Abend wieder nach Hause bringt.

Senioren-WG

Sie sind noch richtig gut in Schuss, möchten aber keinesfalls allein leben? Vielleicht sind Sie dann genau der Typ für eine Senioren-WG. Diese können Sie auch problemlos auf eigene Initiative gründen und sich zum Beispiel mittels einer Zeitungs- oder Internetannonce interessierte Mitbewohner suchen. Der Vorteil: Die Bewohner können sich gegenseitig im Alltag unterstützen und Kosten fürs Wohnen reduzieren sich. Und dies hat den Vorteil, dass im Falle von Pflegebedürftigkeit mehr Budget für Pflegeleistungen zur Verfügung steht.

Betreutes Wohnen

Viele Menschen möchten sich im Alter kleiner setzen und siedeln vom arbeitsintensiven Eigenheim mit Garten in eine barrierefreie Wohnung um. Wer sich mit einem Umzug auch schon für die Zukunft rüsten möchte, der quartiert sich in einer Seniorenwohnanlage ein, die komfortables Wohnen mit Service bietet. Dies bedeutet, dass man bei Bedarf pflegerische Leistungen des Hauses in Anspruch nehmen sowie von zahlreichen Freizeitangeboten und hauseigener Küche profitieren kann. Bevor Sie sich für eine Unterkunft entscheiden, sollten Sie sich einige Häuser anschauen und zum Beispiel auf Barrierefreiheit und die angebotenen Serviceleistungen achten. Es gibt keine verbindlichen Standards für diese Wohneinrichtungen, deswegen lohnt es

sich, sich vor dem Unterschreiben eines Mietvertrags genauestens über alle möglichen Leistungen zu informieren.

Seniorenheim

Wenn man selbst überhaupt nicht mehr klar kommt, die Gebrechen überhand nehmen oder die Pflege schlichtweg zu Hause nicht mehr möglich ist, sollte man in ein Altenheim umziehen. Hier wird rund um die Uhr die Pflege jedes Bewohners sichergestellt und eine

vollständige Betreuung ist garantiert. Zudem wird – wie auch bei der Tagespflege – den Senioren einiges an Unterhaltung geboten, sodass es schwierig ist, Längeweile zu bekommen. Auch bei der Wahl eines Seniorenheims gilt: Informieren Sie sich gründlich! Machen Sie Vor-Ort-Termine, um sich das Heim anzuschauen und sich ein Bild zu machen. Schließlich möchte man dort seinen Lebensabend verbringen, wo man sich gut aufgehoben fühlt! (hs)

Käthe-Kuhlitz-Platz 30 a
59423 Unna
Tel. 0 23 03 / 553 98 40
Fax 0 23 03 / 553 98 49 99
info@pflegedienst-busch.com
www.pflegedienst-busch.com

Wir sind für den Menschen da

Ambulantes
Pflegeteam Unna

Hertinger Straße 123 59423 Unna
Telefon: 0 23 03 / 87 00 21
E-Mail: pflegeteam-unna@dokom.net
www.pflegeteam-unna.de

Idyllisch, zentral gelegen und gut betreut – so kann das Alter kommen!

Unsere Wohnanlage „Haus am Kurpark“ liegt direkt am Rande des Unnaer Kurparks und bietet seniorengerechtes Wohnen mit Service. Unser Konzept vereint die Vorzüge eines aktiven Lebens und ein Angebot von individuellen Serviceleistungen in angenehmer Atmosphäre. Modernes und barrierefreies Wohnen in hell geschnittenen Apartments in den Größen zwischen ca. 27 - 63 m². Wellness, Gesundheit und Fitnessangebote finden Sie direkt im Haus. Unser Betreuungs- und Gemeinschaftskonzept wird Sie überzeugen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Sie erreichen uns unter:
Telefon: 02303 283322
www.gbs-sozial.de



Foto: pixabay/Gerd Altmann

Der digitale Nachlass

So regeln Sie Ihren Letzten Willen zu gespeicherten Daten

Facebook, Instagram, Paypal, E-Mail-Accounts, aber auch Fitnessarmbänder und Smartwatches: Sie alle sind aus unserer digitalen Welt nicht mehr wegzudenken. Kaum ein Nutzer macht sich allerdings darüber Gedanken, was mit seinen Daten und Konten passiert, wenn er zum Pflegefall wird oder aber stirbt.

Im Dezember 2019 wurde eine Studie des Fraunhofer Instituts SIT und den Universitäten Regensburg und Bremen vorgestellt, die vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz gefördert wurde. Die Studie enthält unter anderem konkrete Empfehlungen für Verbraucherinnen und Verbraucher, wie sie Vorsorge treffen können, damit nach ihrem Tod ihr digi-

taler Nachlass unkompliziert in die richtigen Hände kommt. Diese decken sich mit den Empfehlungen der Verbraucherzentrale. Wir haben Ihnen hier die wichtigsten Tipps zusammengestellt.

Was ist der „digitale Nachlass“?

Als „digitaler Nachlass“ wird die Menge an elektronischen Daten bezeichnet, die ein Nutzer im Todesfall auf Datenträgern und im Internet hinterlässt und die meist durch Passwörter geschützt sind. Dazu zählen u. a. Profile in sozialen Netzwerken, Onlinekonten, E-Mail-Postfächer, Cloud-Speicher, Lizenzen, Chatverläufe, Medien, Kryptowährungen und mehr. Alle diese Daten bleiben auch nach dem Tod eines Kunden oder Users beim jeweiligen Anbieter. Deshalb

sollte jeder Verbraucher seine Daten im Blick behalten und zu Lebzeiten regeln, was mit ihnen passieren soll. Ganz konkret kann zum Beispiel in einer Verfügung zum digitalen Nachlass festgelegt werden, ob in einem sozialen Netzwerk ein Gedenkstatus eingerichtet werden oder das Profil gelöscht werden soll.

Dazu ist es sinnvoll, eine Vertrauensperson festzulegen, die sich um die digitale Erbe kümmern soll. Dies können Sie mit Betreuungs- und Vorsorgevollmachten tun. Wie gewünscht handeln kann die ausgewählte Person nur, wenn die Vollmacht „über den Tod hinaus“ gilt.

Digitalen Nachlass regeln

Die folgenden Dinge sollten Sie beim Regeln Ihres digitalen Erbes bedenken und beachten.

1. Fertigen Sie eine Übersicht aller Accounts mit Benutzernamen und Kennworten an. Speichern Sie die Übersicht am besten auf einem verschlüsselten oder zumindest mit einem Kennwort geschützten USB-Stick, den Sie an einem sicheren Ort deponieren, beispielsweise in einem Tresor oder einem Bankschließfach.

2. Bestimmen Sie eine Person Ihres Vertrauens zu Ihrem digitalen Nachlassverwalter und legen Sie in einer Vollmacht für diese Person fest, dass sie sich um Ihr digitales Erbe kümmern soll.

3. Regeln Sie in der Vollmacht detailliert, wie mit Ihren Daten umgegangen werden soll: welche Daten gelöscht werden sollen, wie die Vertrauensperson mit Ihrem Account in einem sozialen Netzwerk umgehen und was mit im Netz vorhandenen Fotos passieren soll.

4. Bestimmen Sie ebenfalls, was mit Ihrem Computer, Smartphone, Tablet usw. und den dort gespeich-

chten Daten geschehen soll.

5. Die Vollmacht müssen Sie mit einem Datum versehen und unterschreiben. Wichtig ist außerdem, dass sie „über den Tod hinaus“ gilt. Übergeben Sie die Vollmacht an Ihre Vertrauensperson und informieren Sie Ihre Angehörigen darüber, dass Sie Ihren digitalen Nachlass auf diese Weise geregelt haben und teilen Sie Ihrer Vertrauensperson mit, wo Sie die Zugangsdaten zu Ihren Accounts findet.

6. Halten Sie die Auflistung Ihrer Accounts immer aktuell. Ergänzen Sie die Auflistung um neue Accounts, löschen Sie die Daten in der Übersicht, wenn Sie sich bei diesen

abgemeldet haben!

Übrigens:

Es gibt auch Firmen, die eine kommerzielle Verwaltung Ihres digitalen Nachlasses anbieten. Die Sicherheit solcher Anbieter lässt sich allerdings nur schwer beurteilen. Falls Sie überlegen so einen kommerziellen Nachlassverwalter zu beauftragen, erkundigen Sie sich genau nach dem Leistungsumfang und den Kosten. Auf keinen Fall sollten Sie einem Unternehmen Passwörter, Computer, Smartphones oder Tablets anvertrauen. Hierbei könnten zu viele persönliche Daten an Unbefugte

Gelbe Frühlingsuppe fördert gute Laune

Warme Suppe mit Paprika und Linsen



Foto: ©Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

Wenn die Natur im März langsam aus ihrem Winterschlaf erwacht, steigt auch die Lust, in der Küche mal wieder etwas Neues auszuprobieren. Wir empfehlen diesen Monat ein zugleich leichtes und sättigendes Sूपphen.

Zutaten für 4 Portionen:

1 Bund Suppengemüse, 1 gro-

ße gelbe Paprikaschote, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl, 250 g gelbe Linsen, gemahlener Kreuzkümmel, 1 EL Kurkuma, 2 l Gemüsebrühe, 1 Becher Dr. Oetker Crème légère, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 Päckchen Dr. Oetker Finesse geriebene Zitronenschale. Außerdem Bärlauch, Rucola oder Kresse, ½ rote Paprikaschote,

gelangen.

Eine Vorlage für die Übersicht aller Accounts und eine Mustervollmacht zum Umgang mit dem Nachlass sowie wei-

tere Infos dazu finden Sie unter www.verbraucherzentrale.de. Die vollständige Studie zum digitalen Nachlass ist unter www.bmjv.de abrufbar. (dzi)



Bestattungen Geißler
Mit uns den **Abschied** gestalten

Kamener Straße 11-13
59425 Unna
MEHRERFAHREN 0 23 03 / 94 24 994
24 Stunden für Sie erreichbar
www.bestattungen-geissler.de

Rüdiger Geißler

WILMS-BASEL
BESTATTUNGEN

„Eine würdige Bestattung muss kein Vermögen kosten.“
Wolfgang Wilms

Unser Basisangebot Erdbestattung: **1999,- Euro***
*zzgl. Friedhofsgebühren

Bestatterleistungen für Erdbestattung:

- ◆ Kiefernarg aus unserer Ausstellung
- ◆ Kissen und Decke
- ◆ Abholung vom Sterbeort u. Überführung zum Friedhof
- ◆ Trauerfeier (exkl. Kosten für Halle, Musik, Redner)
- ◆ Abmeldung bei Standesamt, Krankenkasse, Rente

Weitere Leistungen (wie z.B. Blumenschmuck, Zeitungsannoncen, Sargträger) können gegen Aufpreis zugebucht werden.
Angebot für Unna, Menden, Fröndenberg, Iserlohn, Hemer, Balve.

Wilms-Base Bestattungen UG
Tag u. Nacht erreichbar
Tel.: 0 23 73 - 39 51 818
Mobil: 0170 - 7 30 47 09

NATURSTEIN BETRIEB

K

KROKOWSKI
STEINBILDHAUEREI

58706 Menden
Fröndenberger Str. 134
Tel.: 0 23 73/1 48 02
info@naturstein-menden.de

Urnengrabgestaltung · Individuelle Fertigung von Grabmalen, Einfassungen, Abdeckplatten
Beschriftung und Motive aller Art
Bronzeguß Skulpturen, Lampen und Vasen

Hotel - Restaurant

HAUS RUHRBRÜCKE

Jeden 1. Mittwoch im Monat
Kartoffelbuffet + mehr
donnerstags ab 18.00 Uhr
Schnitzelbuffet
sonntags-mittags ab 12.00 Uhr
Omas Küche lebt - Deutsches Buffet (nicht an Feiertagen)

täglich ab 17.30 Uhr
sonntags 11-15 Uhr
dienstags Ruhetag

Ruhrstraße 20 | 58730 Fröndenberg | Tel. 0 23 73/7 21 69

Fit für den Frühling

So machen Sie Ihr Auto startklar für die wärmere Saison

Sobald das Wetter schöner wird und die Temperaturen steigen, zieht es so manchen nach draußen zu einer Fahrt ins Grüne. Damit auch der fahrbare Untersatz wieder perfekt auf die wärmere Jahreszeit vorbereitet ist, sollte man nach dem Winter einen Frühjahrscheck machen lassen.

Die nasskalte Jahreszeit hinterlässt an Ihrem Fahrzeug Spuren und strapaziert das Material. Vor allem leidet der Unterboden unter den gestreuten Straßen: Splitt und Salz sollten mittels einer Unterbodenwäsche spätestens zum Frühjahr hin entfernt werden, falls Sie Ihr Auto nicht ohnehin regelmäßig so gründlich reinigen. Denn Taumittel können zu Rost führen! Wenn der Wagen blitzsauber ist, schützt eine gute Lackpflege. Schließlich möchten Sie ja nicht, dass die Sonne den Lack un-



Fotos: Pro Motor

Checkliste Frühjahr

- Wäsche inkl. Unterboden
- Lackpflege mit Politur
- Innenraum reinigen
- Scheiben putzen
- Flüssigkeitsstände prüfen
- Wischerblätter checken und ggf. ersetzen
- Scheibenklar einfüllen



Machen die Wischerblätter keinen Top-Eindruck mehr, sollten Sie sie lieber tauschen. Ansonsten empfiehlt es sich, diese einmal mit einem Glasreiniger zu säubern.

Die technische Prüfung

Die inneren Werte sind das A und O Ihres Autos. Es soll im Frühjahr ja nicht nur tiptopp aussehen, sondern auch einwandfrei funktionieren.

Deswegen sollten Sie am besten in der Werkstatt Ihres Vertrauens einen technischen Check durchführen lassen. Dazu gehört natürlich auch die Beleuchtung: Sind die Scheinwerfer noch ok? Oder das Glas schon blind? Auch ist ein Blick unter die Motorhaube wichtig. Flüssigkeitsstände (Öl, Bremsflüssigkeit und Kühlmittel) sollten Sie unbedingt kontrollieren.

Das Wischwasser braucht jetzt keinen Frostschutz mehr, aber Mittel, die helfen, Insekten besser von der Scheibe zu entfernen. Entsprechende Zusätze bekommen Sie im Fachhandel. Wer den Check in der Werkstatt machen lässt, kann sich im Übrigen auch darauf verlassen, dass Schläuche und Kabel überprüft und ggf. ausgetauscht werden. (hs)

Entscheiden ist einfach.

Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Autokredit

sparkasse-unnakamen.de

Sparkasse UnnaKamen

schön ausbleicht. Wachs und Politur versiegelt und bietet guten UV-Schutz.

Schönes Interieur, gute Sicht
In Sachen Pflege ist jetzt auch der Innenraum an der Reihe. Zunächst sollten Sie einmal aufräumen und schauen, ob sich im Kofferraum noch Überreste des Winters be-

ŠKODA ZENTRUM BERGKAMEN: IHR STARKER PARTNER

Unsere Verkaufsberater freuen sich auf Ihren Anruf! 02307 98355-0

ŠKODA Zentrum Bergkamen, Hülpert SK GmbH
Werner Straße 122, 59192 Bergkamen
T 02307 98355-0 www.huelpert.de

finden, zum Beispiel Schneeketten oder der Kanister Frostschutz, den Sie gern immer dabei haben. Dann saugen Sie Innenraum und Kofferraum gründlich aus, um ihn vom letzten Schmutz des Winters zu befreien. Jetzt können Sie auch die Fußmatten wechseln und Gummi- gegen Veloursmatten tauschen. Wer es besonders frisch mag, rückt seinen Sitzen mit Polsterreiniger zu Leibe. Und die Armaturen bekommen mit einem speziellen Cockpit-Spray eine Extraportion Pflege. Gönnen Sie auch den Scheiben eine gute Reinigung von innen, denn wenn wieder kräftig die Sonne scheint, können verschmierte Scheiben schnell zum Problem werden. Dreckige Scheiben beschlagen schneller, deswegen sollte eine regelmäßige Reinigung zur Routine gehören. In Sachen gute Sicht ist auch ein Blick auf die Scheibenwischer Pflicht. Im Winter kommt es nicht selten vor, dass die Gummilippe an der Scheibe anfriert und somit beschädigt wird. Die Folge: Der Wischer zieht Schlieren und die Sicht ist eingeschränkt.

Scholz Reifen-Service in Unna

Neuer Inhaber bei gewohntem Service

Der ein oder andere hat es vielleicht schon mitbekommen: Nach 30 Jahren hat sich Jürgen Scholz zurückgezogen und an Thomas Szlapka übergeben. Dieser ist kein Unbekannter, denn er ist selbst seit mehr als 20 Jahren in dem Fachbetrieb am Unnaer Ostring tätig.

RUNDUM-SERVICE
Wer seine Räder bei Scholz Reifen-Service wechseln lässt, kann diese auch kostengünstig vor Ort einlagern lassen. Sind Ihre Pneus nicht mehr top in Schuss, erhalten Sie hier kompetente Beratung, um in der nächsten Saison die perfekten Reifen für Ihr Fahrzeug zu fahren. Und wenn Sie die dazu passenden schicken Felgen wünschen, finden Sie bei den erfahrenen Profis ebenfalls eine große Auswahl. Zentral am Hellweg-Center gelegen und mit vielen Kundenparkplätzen direkt vor der Werkstatt ist Scholz Reifen-Service idealer Ansprechpartner in Unna, wenn es um Reifen, Felgen und Co. geht.

Scholz Reifen-Service
Ostring 11-15 · 59423 Unna · Telefon: 0 23 03 / 133 69 · Scholz-Reifenservice@t-online.de

Inhaber Thomas Szlapka (hinten links) und Team freuen sich auf Ihren Besuch. Foto: F.K.W. Verlag



Glasfaser
bis 1.000 MBit/s
VDSL
bis 250 MBit/s

 **Helinet**
Tel. 02381 • 874 20 00 | www.helinet.de

Die Macht der Körpersprache

Tipps für ein erfolgreiches Auftreten im Bewerbungsgespräch



Foto: djd/adecgroup.de/Unsplash

Der erste Eindruck zählt. Doch in Stresssituationen wie einem Vorstellungsgespräch ist es leichter gesagt als getan, überzeugend und kompetent aufzutreten. Dabei sollten Bewerber nicht nur auf die richtige Wortwahl achten - sondern sich ebenso ihrer Körpersprache bewusst sein. Mimik und Gestik senden nonverbale Botschaften aus, die eine Wirkung auf den Gesprächspartner haben. Mit einigen kleinen Tricks kann man sich vorbereiten und das eigene Selbstbewusstsein stärken.

Wonderwoman oder Marathonsieger

Positive Körpersprache hat eine doppelte Wirkung: Sie vermittelt dem Gegenüber einen kompetenten Eindruck und kann das eigene Selbstbewusstsein stärken. „Wer sich kurz vor dem Termin vor dem Spiegel groß macht und in eine Siegerpose wirft, wird selbstbewusster in das Bewerbungsgespräch gehen und kann das eigene Stresslevel senken“, sagt Personalchefin Danica Ravaioli. Sie empfiehlt zur Vorbe-

ereitung Posen wie „Wonderwoman“ – breitbeinig stehend, die Hände in die Hüften gestemmt – oder als „Marathonsieger“: die Arme und den Blick nach oben gerichtet, den Brustkorb rausgestreckt. Während des Jobinterviews selbst können Bewerber mit einer aufrechten Körperhaltung Offenheit signalisieren und Kompetenz ausstrahlen. Verkrampte Posen sollte man hingegen vermeiden, so Ravaioli weiter: „Sie wirken nicht nur angespannt oder gar aggressiv, sondern verstärken auch das eigene Stressempfinden.“

Neugier und Aufmerksamkeit ausstrahlen

Zu einer guten Gesprächsleitung gehört der passende Händedruck. Er sollte ruhig und mittelstark sein, die Hand des Gesprächspartners darf dabei weder gedreht noch geschüttelt werden. Ein kleiner Tipp: Ein Stofftaschentuch in der Hosentasche schafft bei nassen Händen Abhilfe. Um nicht als verschlossen oder desinteressiert wahrgenommen zu werden, sollten Bewerber während des Gesprächs weder

die Arme verschränken noch auf die Uhr schauen oder mit den Fingern oder Haaren spielen.

Sie sollten regelmäßigen Blickkontakt mit allen beteiligten Personen halten. Das zeigt Interesse, Neugier sowie Verständnis und fordert Aufmerksamkeit ein. Von großer Bedeutung ist nicht zuletzt ein gelungener Abschluss. Idealerweise beendet der Interviewer das Gespräch. Erst dann sollte der Bewerber aufstehen und sich zum Gehen bereit machen. Auch wenn die Erleichter-

ung über das Ende des Vorstellungsgesprächs groß ist – ein lautes Aufatmen oder ähnliche Signale sind tabu. Zusätzliche Punkte sammeln Bewerber, die zum Abschied ihre Gesprächspartner direkt mit ihrem korrekten Namen ansprechen. (djd)

Entsorgungshelfer/ Sortierer (m/w/d) für Bönen

mit Staplerschein in Vollzeit (unbefristet) gesucht. Früh- und Spätschicht.

Meyer Recycling GmbH & Co. KG
Kohlenweg 8, 44147 Dortmund
Tel.: 0231 – 98 23 28-34
frigge-winkler@meyer-recycling.de

Wir suchen
eine/n erfahrene/n
• **Geräteführer/in**
im Brunnenbau
• **Klempner/in**

buer0@stuckmann-brunnenbau.de
oder Tel.: 0 29 22 / 53 22



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 mehrere

Silofahrer m/w in Vollzeit.

Standort: Erwitte und Beckum
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 senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung vorzugsweise per E-Mail an:



AVG Logistic GmbH
Siemensstraße 81 • 47574 Goch
Claudia Drettas: c.drettas@avg.eu



Fotos: © biha, Fotograf: Sascha Gramann

Für Kundenbedürfnisse ganz Ohr

Hörakustiker ist ein Beruf mit Zukunft

Viele kennen das Gefühl nach dem Fliegen, wenn man noch Druck auf den Ohren hat: Man nimmt die Umwelt weniger wahr. Es gibt Menschen, die schon von Geburt an schlecht hören, durch einen Unfall plötzlich eingeschränkt sind oder deren Hörleistung im Alter nachlässt. Ebenso gibt es

Situationen, in denen man sein Gehör vor Lärm schützen möchte und auch muss. Genau hier kommen Hörakustiker ins Spiel.

In der Ausbildung zum Hörakustiker oder Hörakustikerin eignen sich die Azubis Fachwissen zu Hörsystemen und Gehörschutz

unterschiedlicher Art an. So werden sie mit der Zeit zum gefragten Profi, um Kunden individuell zu beraten und auf ihre Bedürfnisse einzugehen.

Damit das ideale Hörgerät, beziehungsweise der Gehörschutz, für den Kunden hergestellt oder angepasst werden kann, führen die Profis Tests durch und nehmen Abdrücke vom Gehörgang. Geschult werden angehende Hörakustiker auch in der Herstellung von Otoplastiken – Formpassstücke, die später in die Hörgeräte oder den Gehörschutz eingebaut werden. Anschließend nehmen sie Feineinstellungen – zum Beispiel bei den tiefen Tönen – am Hörsystem vor und weisen Kunden in die Bedienung ein.

Voraussetzungen

Wer ein hohes technisches Interesse besitzt, handwerklich begabt ist und last but not least Freude am Umgang mit Menschen hat, der sollte eine Ausbildung zum Hörakustiker in Betracht ziehen. Zudem sind Feingefühl, gute Mathe- und Physik-Kenntnisse und mindestens ein Realschulabschluss notwendig. Denn im Hintergrund gibt es auch noch kaufmännische Aufgaben zu erledigen: Angebote kalkulieren, Abrechnungen erstellen und die Kundenkartei führen.

Die Ausbildung

Die Ausbildung zum Hörakustiker dauert drei Jahre und findet



einheitliche Ausbildungsvergütungen nach einem Haustarifvertrag. In Sachen Gehalt und eventueller Zusatzleistungen sollte man sich also genauer informieren.

Karrierechancen

Nach dem Ende der Ausbildung ist noch lange nicht Schluss. Neben internen Schulungen durch den Betrieb kann man auch selbst die Initiative ergreifen und sich nach Weiterbildungen umschauen. Wer sich besonders für die technische Arbeit interessiert, kann eine Weiterbildung als Techniker/in absolvieren, mit dem Ziel, in der Produktentwicklung oder in der Herstellung zu arbeiten. Weitere Spezialisierungen sind Audiotherapeut/in, Pädakustiker/in (Arbeit mit Kindern) sowie Implant-Spezialist/in. Wer sein eigener Chef sein möchte, der kann sich zum Meister fortbilden und sich so nicht nur selbstständig machen, sondern auch Berufsanfänger ausbilden. (dzi)

dual statt, also sowohl im Ausbildungsbetrieb als auch in der Berufsschule. Wer bereits eine abgeschlossene Berufsausbildung oder besonders gute schulische Leistungen während der Ausbildung vorweist, der kann die Ausbildung verkürzen. Der Antrag wird bei der Industrie- und Handelskammer gestellt, die zusammen mit Schule und Ausbildungsbetrieb die Entscheidung fällt.

In der Berufsschule werden die Azubis theoretisch und mithilfe von praktischen Übungen auf ihren Einsatz im Betrieb vorbereitet. Sie lernen Grundkenntnisse, die sich vor allem um die Bereiche Kommunikation, Physik, Werken, Mathematik und Biologie drehen.

Das Ausbildungsgehalt kann je nach Betrieb stark schwanken. Allerdings gilt seit 1. Januar 2020 auch für Auszubildende ein Mindestlohn. Hörakustiker bekommen nun im ersten Ausbildungsjahr mindestens 515 Euro brutto im Monat. Im zweiten Jahr liegt das Gehalt bei mindestens 611 Euro und im dritten Jahr steigt die Ausbildungsvergütung auf mindestens 695 Euro brutto im Monat an. Ein Verdienst nach Tarifen ist jedoch nicht die Regel, einige Ketten zahlen jedoch



Wir sind Hersteller hochwertiger Außenleuchten. Unsere Produkte stehen für höchste Qualität und anspruchsvolles Design.

Wir suchen zum 03.08.2020

Auszubildende (m/w/d)

in folgenden Ausbildungsberufen:

- **Industriemechaniker**
Fachrichtung Produktionstechnik
- **Zerspanungsmechaniker**
Fachrichtung Drehtechnik
- **Werkzeugmechaniker**
Fachrichtung Stanz- und Umformtechnik
- **Fachkraft für Lagerlogistik**
- **Elektroniker**
Fachrichtung Betriebstechnik
- **Zerspanungsmechaniker**
Fachrichtung Frästechnik
- **Vorfahrensmechaniker**
für Beschichtungstechnik

Unsere Auszubildenden werden in der eigenen Lehrwerkstatt ausgebildet. Sie erhalten eine umfassende Ausbildung von unseren Meistern und Ausbildern, unterstützt durch überbetriebliche Lehrgänge und Seminare.

Wir erwarten Bewerber/innen mit handwerklichen Fähigkeiten, gutem technischen Verständnis, sozialer Kompetenz und einem ausgeprägten Lernwillen.

Wir erwarten einen Realschulabschluss (Fachoberschulreife) mit mindestens durchschnittlichen Leistungen.

Schicken Sie die schriftliche Bewerbung mit handgeschriebenem tabellarischen Lebenslauf an:

BEGA Gantenbrink-Leuchten KG · Postfach 3160 · 58689 Menden
Telefon (0 2373) 96 6415

Sportlich und gesundheitsorientiert in die berufliche Zukunft

Als Sport- und Bewegungskraft steht der/dem **staatlich geprüften Gymnastiklehrerin/lehrer** eine Fülle von Tätigkeitsfeldern offen. Der berufliche Weg kann nach der 3-jährigen Vollzeitausbildung in den **Freizeitbereich** (Vereine, Studios) führen, in die **Tourismusbranche** (z. B. Sportanimation in den Ferienclubs oder auf Freizeitschiffen), in die **medizinisch-therapeutische Arbeit** (Präventionsangebote, Rehakliniken usw.), oder in den **Bildungsbereich** (Kindertageseinrichtungen, Volkshochschulen, Erwachsenenbildung, auch wieder für Sekundarstufe 1 in den **Schuldiensten**).

Hier können die Gymnastiklehrer ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in unterschiedlichster Weise mit Personal-Training oder in Gruppen arbeitend einbringen. So wird auch mit dem Einsatz von Musik Freude an der wiederentdeckten Bewegung vermittelt, aber auch Bewusstheit für den eigenen Körper geweckt sowie auch Bewusstsein für die eigene Gesundheit. Mit der gleichzeitig mit dem Berufsabschluss erworbenen **allgemeinen Fachhochschulreife** steht auch der Weg in die unterschiedlichsten Studiengänge offen.

Berufsausbildung

zur/zum staatlich geprüften

Gymnastiklehrerin/lehrer

Unterrichtsschwerpunkte u. a.

- Bewegungsausbildung
- Prävention/Rehabilitation
- Aerobic, Fitness, Sport/Spiel
- Tanz/Musik
- Sportmedizin
- Sporttherapie

gleichzeitig allgemeine Fachhochschulreife

Voraussetzung: FOS-Reife, Dauer der Ausbildung 3 Jahre

Ausbildungsbeginn: 01.08.2020 / Unterrichtsbeginn: 12.08.2020



Dortmunder Berufskolleg für Sport und Gymnastik

Victor-Toyka-Str. 6 · 44139 Dortmund · Tel. 02 31/13 42 79
Fax 02 31/13 42 66 · www.gymdo.de · info@gymdo.de



Noch keinen Ausbildungsplatz??!

Zum 01.08.2020 ist bei uns noch ein Platz zur **Fachkraft für Lagerlogistik** offen.

Schriftliche Bewerbung bitte an

PRASCO GmbH
Formerstr. 15, 59425 Unna
Oder per E-Mail an:
uludwig@prasco.de
Wir freuen uns auf Dich!

Der Kreis Unna
veranstaltet regelmäßig
Konzerte im
MUSEUM HAUS **OPHERDICKE**



Dorfstraße 29 | 59439 Holzwickede

Die nächsten Termine im Spiegelsaal:

KammerMusik

Eintritt: 15 Euro

➤ Donnerstag | 26.03.2020 | 20.00 Uhr
Minetti Quartett | Violine, Violine,
Viola, Violoncello

WeltMusik MusikWelt 2020

Eintritt: 15 Euro

➤ Donnerstag | 20.03.2020 | 20.00 Uhr
Blue Terrace | All Kinds of Blues Music

Vorverkaufsstellen

Haus Opherdicke
Dorfstraße 29 | 59439 Holzwickede

Gemeinde Holzwickede
Allee 4 | 59439 Holzwickede

Buchhandlung Hornung
Markt 6 | 59423 Unna

Kreis Unna | Kultur
Hansastraße 4 | 59425 Unna
Fon 02303 27-1441 und 02303 27-2541

Weitere Infos unter
www.kreis-unna.de/haus-opherdicke

Chansons und Lieder aus der Region

Maegie Koreen mit „Ruhrpott-Solo“ im zib

Maegie Koreen, die Chanteuse aus dem Ruhrpott, präsentiert am Dienstag, 3. März, um 19 Uhr in der Bibliothek im zib Geschichte und Geschichten der Menschen an Ruhr und Emscher in einem literarischen Chansonreigen.

Seit den 1970er-Jahren lebt Koreen ihre Liebe zum Chanson aus. Selbst eine „Ruhrpottpflanze“ – sie wurde in Gelsenkirchen geboren – trägt sie ihre Heimat im Herzen und widmet ihr im Programm „Ruhrpott-Solo“ einen besonderen Abend. Es beginnt im „Damals“, als man den Ruhrpott noch gerne als graue Malochergegend belächelte. Doch schon bald ist sie im „Heute“, wo die Luft schon längst wieder sauber und der Wandel zur Kulturmetropole eingeleitet ist.



Foto: Gerd Kaemper

Die Chansons lassen tief in die Seele und das Gemüt des Ruhrpöttlens blicken. Mal wunderbar lyrisch mit dem „Bergmannslied“ von Kurt Tucholsky, mal heimlich, wenn sie „Currywurst“ von Herbert Grönemeyer anstimmt. Tickets gibt's im Vorverkauf für 10 Euro im i-punkt im zib.

LWL-Klinik Dortmund
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Landhaus-Lesungen 2020

Depression abzugeben

Erfahrungen #ausderklapse
Uwe Hauck, Blogger und Buchautor

Dienstag, 21. April 2020, 19 Uhr
LWL-Klinik Dortmund
Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund
Eintritt 6,00 €

Vorverkauf:
Cafe Big Apple
Klinikgelände
Buchhandlung dreesen-lesen
Brackeler Hellweg 136

Buchhandlung am Ambshaus
Am Ambshaus 8
Buchhandlung Seitenreich
Hackerler Straße 262

Ruhrtal-Buchhandlung
Huangstr. 20, Schwerte
Karten gibt es auch
an der Abendkasse.

www.lwl-klinik-dortmund.de

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Veranstaltungskalender für den Kreis Unna

1. bis 31. März 2020

1. Sonntag
Markt
10.00 Uhr
Frühlingsbasar, Hansesaal, Lünen

Markt
10.00 Uhr
7.HSC-Ladies Fashion Markt
Rausinger Halle, Holzwickede

Markt
11.00 Uhr
Schallplattenbörse
Westfalahallen, Dortmund

Markt
11.00 Uhr
Trödelmarkt, Globus, Bergkamen

Show
15.00 Uhr
Dschungelbuch – Das Musical
Westfalahallen, Dortmund

Treffen
16.00 Uhr
It's Tea Time
Schulzentrum, Holzwickede

Konzert
17.00 Uhr
Mood and Tune 2.0 – Chorkonzert
Konzertaula, Kamen

Konzert
18.00 Uhr
Stiftskonzerte: Kammerkonzert
Stiftsgebäude, Fröndenberg

3. Dienstag
Theater
20.00 Uhr
Komödie: „Tour de Farce“
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Konzert
20.00 Uhr
Senna Gammour:
„No more Fuckboys Tour 2.0“
Westfalahallen, Dortmund

4. Mittwoch
Konzert
20.00 Uhr
Deichkind 2020
Westfalahallen,
Dortmund

Theater
20.00 Uhr
„Spatz und Engel“
Heinz-Hilpert-Theater,
Lünen

Konzert
20.00 Uhr
Grand Jam: Harriet Lewis & Gregor
Hilden Organ Quintett
Thorheim, Bergkamen

Konzert
20.00 Uhr
Musikclub: Pilsgeflüster, Schalander
(Lindenbrauerei), Unna

5. Donnerstag
Messe
09.00 Uhr
Motorräder Dortmund
Westfalahallen, Dortmund

Kabarett
20.00 Uhr
Atze Schröder „Echte Gefühle“
Westfalahallen, Dortmund

6. Freitag
Messe
09.00 Uhr
Motorräder Dortmund
Westfalahallen, Dortmund

Konzert
20.00 Uhr
Peter Maffay & Band
Westfalahallen, Dortmund

Show
20.00 Uhr
Die Nacht der Musicals 2020
Westfalahallen, Dortmund

Kabarett
20.00 Uhr
Die Bullemänner:
Muffensausen, Stadthalle, Unna

Konzert
20.00 Uhr
Latvian Bluesband
Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

7. Samstag
Messe
09.00 Uhr
Motorräder Dortmund
Westfalahallen, Dortmund

Markt
11.00 Uhr
Holzwickeder Frühling
Schulzentrum, Holzwickede

Show
18.30 Uhr
Tanzgala der Schreiberjungend:
„Dream It“, Konzertaula, Kamen

06. März - Kabarett - 20.00 Uhr

Die Bullemänner: Muffensausen



„Muffensausen“ ist Kabarett so richtig zum Reinsetzen: Echte Komikerköpfe und keine angefressenen Politikgesichter, wo man denkt, der Buchsbaumzünsler hat sein Revier gewechselt. „Muffensausen“ ist die Gesichtskirmes in Suchtdrup am

Wörtersee – musikalisch, poetisch, politisch, phisolophisch und bekloppt – pure Vernunft ist schließlich keine reine Freude, und Durst wird durch Bier erst schön.

Stadthalle, Unna

Domizil am Hellweg

Gepflegt Leben im Herzen von Unna

Unabhängig, vielseitig, sicher, umsorgt

- ✓ TOP-Lage an der Fußgängerzone
- ✓ 80 barrierefreie, komfortable Wohnungen
- ✓ Großer Dachgarten, eine Oase der Ruhe
- ✓ Attraktive Gemeinschaftsräume
- ✓ Wohlfühlbad und Fitnessraum
- ✓ Tiefgarage im Haus
- ✓ 24 h Hausnotruf – garantiert ein Höchstmaß an Sicherheit
- ✓ Eigener ambulanter Pflegedienst rund um die Uhr im Haus
- ✓ Zahlreiche soziokulturelle Aktivitäten
- ✓ Mittagsmenue und Kaffeerunde im eigenen Restaurant
- ✓ Hausmeister- / Reinigungsservice, weitere Wablleistungen

Besuchen Sie unser **betreutes Wohnen**
Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Bonifatius Seniorendienste GmbH
Massener Straße 18-22 • 59423 Unna
Tel.: 02303 - 258997-0 • E-mail: unna@bonifatius-gmbh.de

07. März - Konzert - 20.00 Uhr Demon's Eye: In Rock-Tour 2020



„Deep Purple in Rock“- sämtliche Songs des Klassikers endlich wieder live! Demon's Eye zelebrieren als Nr. 1 der Deep-Purple-Tribute-Bands das 50. Jubiläum des Jahrhundertalbums „Deep Purple In Rock“! 2020 jährt sie sich zum 50. Mal – die Veröffentlichung von

„Deep Purple In Rock“! Das runde Jubiläum des 1970 erschienenen Meisterwerks nehmen Demon's Eye zum Anlass für eine ganz spezielle Tournee.

Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

Ladies im Kaufrausch Ladies Fashion Markt Holzwickede



Am Sonntag, 1. März, ist es wieder so weit: Von 10 bis 15 Uhr findet die 10. Veranstaltung und damit ein Jubiläums-Mo-demarkt in der Rausinger Halle, Rausinger Str. 30, in Holzwickede statt.

zeitiges Erscheinen sichert die besten Schnäppchen! Und handeln, um am Preis etwas zu schrauben, ist natürlich auch immer möglich. Zum Ende spenden alle Verkäufer noch etliche Kleidungsstücke an das Kaufnett Sozialkaufhaus in Holzwickede für gute Zwecke. Das alles strengt natürlich an. Daher gibt es erneut ein „Fashion Bistro“ mit Kaffee, Kuchen und Getränken.

HSC-Gesundheitssport-Chefin Susanne Werbinsky lädt alle zum Besuch bei natürlich freiem Eintritt ein: „Der Ladies Fashion Markt hat sich als Veranstaltung durchgesetzt. Sonntags-Shop-ping in Holzwickede – das ist ganz ungezwungen bei uns möglich.“

Theater
19.30 Uhr
Theater ohne Rahmen:
„Der nackte Wahnsinn“
Gesamtschule, Fröndenberg

Konzert
20.00 Uhr
4. Konzert der Lüner Konzertreihe
Hansesaal, Lünen

Konzert
20.00 Uhr
Demon's Eye: In Rock-Tour 2020
Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

Party
21.00 Uhr
Suberg's Ü30 Party
Westfalenhallen, Dortmund

8. Sonntag

Messe
09.00 Uhr
Motorräder Dortmund
Westfalenhallen, Dortmund

Markt
11.00 Uhr
Holzwickeder Frühling
Schulzentrum, Holzwickede

Lesung
11.00 Uhr
Märchen und Geschichten von klugen, witzigen und mutigen Frauen, VHS, Kamen

Markt
14.30 Uhr
Kleidertauschparty
Treffpunkt Villa, Holzwickede

Konzert
16.00 Uhr
Familienkonzert „Aus der neuen Welt“, Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Theater
17.00 Uhr
Theater ohne Rahmen:
„Der nackte Wahnsinn“
Gesamtschule, Fröndenberg

Show
18.00 Uhr
Black or White – A Tribute to Michael Jackson, Stadthalle, Unna

Konzert
20.00 Uhr
K.I.Z.: „Nur für Frauen!“
Westfalenhallen, Dortmund

9. Montag

Theater
20.00 Uhr
4.000 Tage, Stadthalle, Unna

10. Dienstag

Aktion
19.30 Uhr
Das Kneipenquiz mit Tom & Darren, Schalander (Lindenbrauerei), Unna

11. Mittwoch

Konzert
19.30 Uhr
7. Sinfoniekonzert
Konzertaula, Kamen

Konzert
20.00 Uhr
Jammin' Lounge, Schalander (Lindenbrauerei), Unna

12. Donnerstag

Sport
15.00 Uhr
Signal Iduna Cup 2020
Westfalenhallen, Dortmund

Konzert
20.00 Uhr
Musikclub: Stefan Bauer Schalander (Lindenbrauerei), Unna

Konzert
20.00 Uhr
Benefizkonzert – Big Band der Bundeswehr, Stadthalle, Unna

13. Freitag

Sport
07.30 Uhr
Signal Iduna Cup 2020
Westfalenhallen, Dortmund

Messe
10.00 Uhr
Taste Fest 2020
Westfalenhallen, Dortmund

Messe
10.00 Uhr
Bau! Messe! NRW! 2020
Westfalenhallen, Dortmund

Messe
10.00 Uhr
Auto-Welt 2020
Westfalenhallen, Dortmund

Treffen
19.00 Uhr
Offener Spieleabend, Gemeindebibliothek, Holzwickede

Theater
19.30 Uhr
Theater ohne Rahmen:
„Der nackte Wahnsinn“
Gesamtschule, Fröndenberg

Konzert
20.00 Uhr
Herbert Knebels Affentheater

Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Theater
20.00 Uhr
Der Tatortreiniger – „Böse Komödie“, Konzertaula, Kamen

Kabarett
20.00 Uhr
Hettwich von Himmelsberg: „Fake News in der Nudelsuppe“
Stadtbücherei, Kamen

Konzert
20.00 Uhr
Goldplay: Tribute to Coldplay
Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

Konzert
20.00 Uhr
NPW goes POP: ABBA forever
Stadthalle, Unna

14. Samstag

Sport
07.30 Uhr
Signal Iduna Cup 2020
Westfalenhallen, Dortmund

Messe
10.00 Uhr
Taste Fest 2020
Westfalenhallen, Dortmund

Messe
10.00 Uhr
Bau! Messe! NRW! 2020
Westfalenhallen, Dortmund

Messe
10.00 Uhr
Auto-Welt 2020
Westfalenhallen, Dortmund

Theater
19.30 Uhr
Theater ohne Rahmen:
„Der nackte Wahnsinn“
Gesamtschule, Fröndenberg

Konzert
20.00 Uhr
Max im Parkhaus
Kleinkunstbühne Rausingen, Holzwickede

Party
20.00 Uhr
Ü50 Disko
Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

15. Sonntag

Sport
07.30 Uhr
Signal Iduna Cup 2020
Westfalenhallen, Dortmund

Messe
10.00 Uhr
Taste Fest 2020

Westfalenhallen, Dortmund

Messe
10.00 Uhr
Bau! Messe! NRW! 2020
Westfalenhallen, Dortmund

Messe
10.00 Uhr
Auto-Welt 2020
Westfalenhallen, Dortmund

Markt
11.00 Uhr
Trödelmarkt, POCO, Bergkamen

Konzert
11.00 Uhr
Cantabile „Pur“ Matinee
Schulzentrum, Holzwickede

Theater
16.00 Uhr
„Zu früh getraut“
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Theater
17.00 Uhr
Theater ohne Rahmen:
„Der nackte Wahnsinn“
Gesamtschule, Fröndenberg

Theater
20.00 Uhr
Die 12 Geschworenen
Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

16. Montag

Konzert
20.00 Uhr
Klangkosmos Weltmusik:
Safar (Afghanistan), Trauzimmer Marina Rünthe, Bergkamen

Konzert
20.00 Uhr
Ohrwurmsingen, Schalander (Lindenbrauerei), Unna

17. Dienstag

Theater
20.00 Uhr
„Fall Gretchen – Gretchens Fall“
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

18. Mittwoch

Messe
09.00 Uhr
Creativa 2020
Westfalenhallen, Dortmund

Treffen
15.00 Uhr
Seniorentanz:
Du musst das

13. März - Konzert - 20.00 Uhr NPW goes POP: ABBA forever



Regelmäßig verwandeln Generalmusikdirektor Rasmus Baumann und die Neue Philharmonie Westfalen in ihrer Crossover-Reihe „NPW goes ...“ Konzertsäle in einen tobenden Hexenkessel.

Nun herrscht Schlagosen-Alarm im Kreis Unna: Denn bei „NPW goes POP: ABBA forever!“ lassen Orchester, Band und Gesangssolisten den Glamour der Siebziger wieder auferstehen.

Stadthalle, Unna

13. März - Theater - 20.00 Uhr Der Tatortreiniger – „Böse Komödie“



Wenn alle anderen weg sind, der Mörder, die Kriminalbeamten, die Spurensicherung, wenn nur noch die Leiche da ist, schlägt seine Stunde! Dann kommt Heiko »Schotty« Schotte! Dann wird das entfernt, was keiner mehr braucht und was keiner sehen will. Die Reste der Verbrechen. Seien die Orte auch noch so grauenvoll, »Schotty« schreckt nichts.

Konzertaula, Kamen

Esken • Karnatz • Boeske
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

Beratung auf den Punkt gebracht.

Standort Unna:
Pestalozzistraße 16
59423 Unna
Telefon 0 23 03 | 98 10 90
Telefax 0 23 03 | 9 81 09 70

Standort Fröndenberg:
Ardeyer Straße 100
58730 Fröndenberg
Telefon 0 23 78 | 86 83 40
Telefax 0 23 78 | 8 68 34 14

info@ekb-steuerberater.de • www.ekb-steuerberater.de

21. März - Theater - 20.00 Uhr

„Nathalie küsst“



Nathalies Geschichte beginnt glücklich – sie hat ihre große Liebe geheiratet und einen vielversprechenden Job begonnen. Doch dann stirbt ihr Mann bei einem Unfall.

Nathalie ist zutiefst verstört. Drei Jahre kann sie niemanden an sich heranlassen. Eines Tages aber gibt sie ihrem neuen Kollegen Markus einen Kuss – ganz spontan, ohne Nachzudenken. Dabei könnten die beiden unterschiedlicher nicht sein: eine hübsche, anmutige Frau und ein unscheinbarer Mann von etwas tollpatschiger und skurriler Art. Doch Nathalie fühlt sich zu Markus hingezogen. Mit ihm fasst sie den Mut, ein neues Kapitel aufzuschlagen. Eine große Liebe beginnt...

Konzertaula, Kamen



25. März - Konzert - 20.00 Uhr

Stoppok & Band



Reale, stets steigende Besucherzahlen und somit volle Konzertsäle statt 100 Millionen Follower in der virtuellen Welt.

Ob Solo, im Duo mit Reggie Worthy oder Tess Wiley, mit der Band oder den Artgenossen zu denen sich immer wieder neue Musiker aus der ganzen Welt gesellen, Stoppok-Konzerte sind immer ein Happening der besonderen Art.

Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

Das ist das erfreuliche Ergebnis von 30 Jahren gelebten Rock'n Rolls. Jedes Konzert ein Unikat und garantiert Sample- und Loopfrei. Echter Klang statt Fake Noise war schon immer die De-

Leben tanzen, Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

Theater 19.30 Uhr

„Hölderlins Filmriss“: Ein Schwaben-Krimi von und mit Ulrich Land, Stadtbücherei, Kamen

Konzert 20.00 Uhr

Schalander Live!: UK Idols Schalander (Lindenbrauerei), Unna

19. Donnerstag

Messe 09.00 Uhr

Creativa 2020 Westfalenhallen, Dortmund

20. Freitag

Messe 09.00 Uhr

Creativa 2020 Westfalenhallen, Dortmund

Lesung 16.30 Uhr

Bilderbuchkino, Gemeindebibliothek, Holzwickede

Konzert 20.00 Uhr

Blue Terrace Haus Opherdicke, Holzwickede

Konzert 20.00 Uhr

The Firth: Best of Britain Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Show 20.00 Uhr

Rock the Circus 2020 Westfalenhallen, Dortmund

Konzert 20.00 Uhr

The Voice of Schnöttentrop Kulturschmiede, Fröndenberg

Kabarett 20.00 Uhr

Ingo Oschmann: Wunderbar – es ist ja so! Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

Kabarett 20.30 Uhr

Cem Yilmaz live Westfalenhallen, Dortmund

21. Samstag

Messe 09.00 Uhr

Creativa 2020 Westfalenhallen, Dortmund

Messe

09.00 Uhr Cake Dreams Westfalenhallen, Dortmund

Messe

11.00 Uhr Planen – Bauen – Wohnen Stadthalle, Kamen

Show

19.30 Uhr Musikparade 2020 Westfalenhallen, Dortmund

Theater

20.00 Uhr „Nathalie küsst“ Konzertaula, Kamen

Party

22.00 Uhr 90er Party, Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

22. Sonntag

Messe

09.00 Uhr Creativa 2020 Westfalenhallen, Dortmund

Messe

09.00 Uhr Cake Dreams Westfalenhallen, Dortmund

Messe

11.00 Uhr Planen – Bauen – Wohnen Stadthalle, Kamen

Konzert

15.30 Uhr Café Klassik: Liedduo Urch & Sczapanek, Goetheschule, Bönen

Konzert

18.00 Uhr 5. Meisterkonzert, Stadthalle, Unna

Konzert

20.00 Uhr Andrea Berg: „Mosaik“ – Live Arena Tour, Westfalenhallen, Dortmund

24. Dienstag

Kindertheater

15.00 Uhr „So ein Circus“, Stadthalle, Unna

Show

17.00 Uhr „Conni“ – Das Schul-Musical Konzertaula, Kamen

Lesung

19.30 Uhr „Salz und Eisen“ – Lesung mit Horst Hensel, Stadtbücherei, Kamen

25. Mittwoch

Kabarett

19.30 Uhr Liza Kos: „Was glaub ich, wer ich bin?“ Galerie sohle1, Bergkamen

Konzert

20.00 Uhr Stoppok & Band Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

26. Donnerstag

Theater

17.00 Uhr „Orpheus in der Unterwelt“ – Operette nach Jacques Offenbach Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Konzert

19.30 Uhr Kastelruther Spatzen live Westfalenhallen, Dortmund

Kabarett

20.00 Uhr 3. Lüner Lachnacht Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Konzert

20.00 Uhr Kammermusik 2020: Minetti Quartett Haus Opherdicke, Holzwickede

Konzert

20.00 Uhr Musikclub: 4 You, Schalander (Lindenbrauerei), Unna

27. Freitag

Fest

14.00 Uhr Frühkirmes, Heeren-Werve, Kamen

Theater

11.30 Uhr Jugendtheaterstück „Krabat“ Konzertaula, Kamen

Party

19.30 Uhr Jugenddisco: „Die Party“ Schulzentrum, Holzwickede

Theater

19.30 Uhr Theater ohne Rahmen: „Der nackte Wahnsinn“ Gesamtschule, Fröndenberg

Show

20.00 Uhr „Sexbomb“ – Das Tom Jones Musical, Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Kabarett

20.00 Uhr Ralf Schmitz: „Schmitzeljagd“ Westfalenhallen, Dortmund

Konzert

20.00 Uhr Achtung Baby: Tribute to U2 Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

28. Samstag

Fest

14.00 Uhr Frühkirmes, Heeren-Werve, Kamen

Theater

19.30 Uhr Theater ohne Rahmen: „Der nackte Wahnsinn“ Gesamtschule, Fröndenberg

Theater

19.30 Uhr Curtain Call – Intrigen am Broadway, Theater Narrenschiff, Unna

Konzert

20.00 Uhr Batida Diferente – brasilianische Popmusik, Kulturschmiede, Fröndenberg

Konzert

20.00 Uhr Michael van Merwyk & The Jookbox Zoo, Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

Party

23.00 Uhr Ü30 Party, Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

29. Sonntag

Markt

11.00 Uhr Kids Markt, Stadthalle, Unna

Fest

14.00 Uhr Frühkirmes, Heeren-Werve, Kamen

Theater

17.00 Uhr Theater ohne Rahmen: „Der nackte Wahnsinn“ Gesamtschule, Fröndenberg

Theater

18.00 Uhr Curtain Call – Intrigen am Broadway, Theater Narrenschiff, Unna

Show

19.30 Uhr Die Drei ?? und der dunkle Taipan Westfalenhallen, Dortmund

28./29. März - Theater - 19.30 Uhr

Curtain Call – Intrigen am Broadway



Nach RUNNIN' WILD konzipiert André Decker eine weitere Hommage an den Hollywoodfilm der Golden Ära. Diesmal steht das Haifischbecken des Broadways und das turbulente Leben der Künstlerszene dieser Zeit im Vordergrund. Das Ergebnis ist ein spannendes Drama, das nicht nur für Theaterliebhaber*innen einige Überraschungen bereithält.

Theater Narrenschiff, Unna

Der nackte Wahnsinn

Theater ohne Rahmen feiert silbernes Jubiläum



Foto: Theater ohne Rahmen

1995 gründeten Laien spontan eine Theatergruppe „im Schattten der Marienkirche“ in Fröndenberg. 25 Jahre später feiert das „Theater ohne Rahmen“ (ToR) mit dem Stück „Der nackte Wahnsinn“ in der Aula der Gesamtschule Fröndenberg Silberhochzeit.

Die Aufführungen haben sich mittlerweile zu Fröndenbergs größter Kulturveranstaltung entwickelt. Das Jubiläumstück „Der nackte Wahnsinn“ ist eine turbulente Komödie von Michael Frayn, in der es um eine Theatergruppe geht. Schauspieler spielen Schauspieler: Ein Theaterensemble tourt mit einer eher platten Komödie. Das Stück im Stück schafft es allerdings so gut wie nicht auf die Bühne, denn die privaten

Dramen der Darsteller beherrschen die Szene. Auf und hinter der Bühne pflegen die Schauspieler ihre Neuronen, weshalb am Ende die völlige Auflösung droht. Das alles ist so dermaßen lustig, dass Sie sich das Bauchmuskeltraining sparen können, das übernimmt das Theater.

Die Hälfte der acht Aufführungen ist bereits ausverkauft. Für Freitag und Samstag, 13. und 14. März, gibt es noch wenige Restkarten. Auch für die Vorstellungen am Freitag, 27. März, und Samstag, 28. März, jeweils um 19.30 Uhr, sind noch Tickets verfügbar. Karten kosten 10 Euro und sind im Vorverkauf bei Fleischerei & Partyservice Rafalick (nur in der Filiale Schillerstraße 1) und bei Herrenmoden Reichenbach & Neithart, Winschotener Straße 12 erhältlich.

„SEXBOMB“ – das TOM JONES Musical

Am 27. März live in Lünen



Foto: c. Seberg Showproduction

Kaum ein Künstler kann ein so bewegtes Leben vorweisen wie Tom Jones. Alle Facetten ausleuchten, die Story hinter den Stories erzählen und die Faszination dieses einzigartigen Entertainers auf die Bühne bringen – das gelingt den Darstellern, Sängern, Tänzern und Musikern mit dem brandneuen Show-Musical „SEXBOMB“ am Freitag, 27. März, um 20 Uhr im Heinz-Hilpert-Theater Lünen.

Gehen Sie auf eine Zeitreise durch die Tanzlokale, Arbeiterklubs und Aufnahmestudios der 60er-Jahre, wo die Legende Tom Jones geboren wurde. Ein Junge aus dem Bergarbeitermilieu mit einer betörenden Stimme, der hart und entschlossen dafür arbeitete, seinen Traum von einer Karriere als Sänger zu verwirklichen. Die inspirierende und spannende Erfolgsgeschichte wird live auf der Bühne von einer phänomenalen Besetzung aus Schauspielern, Sängern und Musikern präsentiert. SEXBOMB, das Tom Jones Show-Musical – einzigartig, aufregend, unvergesslich!

Tickets gibt's für 19 bis 29 Euro (erm. für Schüler und Studenten 9,50 bis 14,50 Euro) beim Kulturbüro Lünen (Eingang Hansesaal), Kurt-Schumacher-Str. 41, Tel. 02306/104-2299.

Proevent-Bönen

- Anzeige -

Experten für Ihr Event



Thorben Zitt. Foto: privat

Seit 2012 bietet unser junges Team der Proevent-Bönen seinen Kunden ein allumfassendes Angebot, um Ihr Event zu einem Highlight werden zu lassen.

Für uns als Eventagentur steht Ihr Kundenwunsch im Mittelpunkt, sodass Sie sich zu jeder Zeit mit der Veranstaltung identifizieren können. Wir erstellen auf Ihre Wünsche ausgerichtete Konzeptlösungen rund um die Veranstal-

tung Ihres Unternehmens. Mit unserem Know-how und vielfältigen Partnern sorgen wir flexibel für Equipment, Personal oder Technik sowie Dienstleistungen im Kundenservice.

Daraus resultiert für Sie, dass Sie sich z.B. um die Licht- und Ton-technik, die Band oder den DJ, das Catering, die Getränke oder das Gastrozubehör nicht weiter kümmern müssen. Bei uns können Sie natürlich auswählen, ob Sie unseren Full-Service nutzen möchten oder nur Teilbereiche durch uns umgesetzt werden sollen.

Woher nehmen wir unsere Inspirationen? Ganz einfach, aus unseren eigenen Events, die wir erfolgreich planen und durchführen. Gerne erläutern wir Ihnen in einem persönlichen Gespräch, welche Möglichkeiten bestehen, um Ihr Event zu einem „einzigartigen Erlebnis“ werden zu lassen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Das Team der Proevent-Bönen

Staunen & Musik für den guten Zweck

Benefizveranstaltung des Zonta Club Hamm/Unna

„Zonta meets Circus“ heißt es am Freitag, 20. März, ab 19.30 Uhr im Circus Travados, Kurpark 10 in Unna. Tauchen Sie ein in die Welt der Artisten.



Einmal im Jahr veranstaltet der Zonta Club Hamm/Unna eine Benefizveranstaltung. Dieses Mal entschieden sich die Mitglieder für eine Zirkusshow. Es gibt viel zu sehen, wenn neben den Artisten des Circus Travados Sportlerinnen und Sportler des TVG 1877 Hamm und andere ihr Können in Sachen Akrobatik und Geräte zeigen. Eine Steel-drum-Marchingband sorgt für musikalische Unterhaltung und für das Zwerchfell gibt es auch noch was: Kabarettistin Barbara Ruscher konnte für den Abend gewonnen werden.

Karten sind für 17 Euro im Vorverkauf erhältlich, Vorverkaufsstellen sind in Unna die Buchhandlung Hornung am Alten Markt, in der Geschäftsstelle Wasserstraße des Hellweger An-

zeigers. Weiterhin können Sie Tickets über www.travados.net und unter Tel. 02303/68586 bestellen. Der Erlös der Veranstaltung fließt in Projekte des Zonta Clubs.

Europas größtes internationales Krimifestival

MORD AM HELLWEG

Jubiläumsausgabe!
VVK läuft!

10

19. Sep. – 14. Nov. 2020

56 Tage, 100 Spielorte, 200 Veranstaltungen, 400 Künstler, internationale Stars!

Mit dabei sind Ben Aaronovitch, Jussi Adler-Olsen, Bernhard Aichner, Simon Beckett, Gianrico Carofiglio, Arne Dahl, Garry Disher, Sebastian Fitzek, Sara Gran, Andreas Gruber, Nicci French, Elisabeth Herrmann, Jens Henrik Jensen, Volker Kutscher, Håkan Nesser, Gisa Pauly, Melanie Raabe, Klaus-Peter Wolf. Und viele mehr.

Tickets und Infos : i-Punkt Unna (02303) 10 37 77 | WLB Unna (02303) 96 38 50 | www.mordamhellweg.de

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 Fa.

10 Jahre Qualitäts-Umzüge
NEU: Festpreis u. kostenl. Beratung vor Ort!
Fa. Zahn, 59379 Selm, Dieselweg 4
Tel. 02592-9776600
www.zahntransporte.de

Nasse Wände? Schimmelbefall?
ANALYSIEREN. SANIEREN. GARANTIEREN
ISO-TEC
Wir machen Ihr Haus trocken
Barowski-Böttcher GmbH
Unna ☎ 0 23 03 / 23 422
barowski@isotec.de - www.isotec.de/barowski

Veranstalter 	Hauptförderer 	Medienpartner
-------------------------	--------------------------	--------------------------



SIE SCHAFFEN ARBEITSPLÄTZE. WIR FÖRDERN BESCHÄFTIGUNG.

Nutzen Sie die neuen Fördermöglichkeiten zur Schaffung von Teilhabe- und Beschäftigungschancen für Langzeitarbeitslose | § 16i SGB II