

Sternsingeraktion in Hesborn



In Hesborn machten sich in diesem Jahr wieder erfreulich viele Sternsinger auf den Weg, um den Segen in die Häuser zu bringen.

32 Kinder sammelten so Spenden für die Aktion „Erhebt euere Stimme! Sternsingen für Kinderrechte“.

Dabei, wenn es darauf ankommt:
die LVM-App und „Meine LVM“

LVM-Versicherungsagentur
Martin Altenhoff
Kirchstraße 2
59969 Hallenberg
Telefon 02984 1034



TAXI STEDEN
02984-8173

**Kranken-, Dialyse-
und Rollstuhlfahrten**

taxi-steden@t-online.de • taxi-steden.de
Bollerbergstraße 8 • 59969 Hallenberg / Hesborn

Ich würde Dich jederzeit wieder heiraten!

Der schönste Tag im Leben eines Paars ist schon einige Zeit her. Er jährt sich ... zum 5. Mal, 10. Mal, 15. Mal oder vielleicht im Rahmen eines größeren „Jubiläums“ der Silbernen oder Goldenen Hochzeit. Egal wie lange Ihr als Paar schon durchs Leben geht, Ihr habt schon so einiges gemeinsam erlebt. Das ist so individuell, dass jedes Paar dabei seine eigenen Geschichten schreibt. Vielleicht konntet ihr schöne Momente auf Reisen sammeln, habt Euch euer eigenes Zuhause geschaffen und diesen Schritt möglicherweise mit gemeinsamen Kindern gekrönt. Das Leben hat sich verändert. Gemeinsam habt ihr schwere Zeiten durchgestanden, Rückschläge ertragen und zusammen immer wieder dem Schicksal getrotzt. Euer Weg war steinig, aber gemeinsam habt ihr jedes Hindernis beseitigt und allen Widrigkeiten standgehalten. Dankbar schaut ihr mit diesem wunderbaren Partner an Eurer Seite auf den bisherigen Lebensweg zurück.

Eure Liebe ist in dieser Zeit gewachsen, hat Herausforderungen gemeistert und viele wunderbare Momente hervorgebracht. Es ist ein großes Geschenk und die wunderbarste Fügung des Schicksals einen Menschen zu finden, mit dem man jede Situation und jede Zeit überdauert.

Auch nach vielen Jahren der Beziehung in tiefer Liebe auf ihn zu blicken, mit der vollen Überzeugung, alles richtig gemacht zu haben. Bereit zu sein, den Weg in die Ehe mit diesem Menschen jederzeit zu wiederholen. Warum also nicht diese besondere Liebe mit einer Zeremonie feiern?

Nach so vielen Jahren noch einmal „Ja“ zueinander sagen.

Die Erneuerung des Eheversprechens ist der perfekte Weg, Eure Verbindung zu würdigen - mit noch mehr Liebe, Stärke und Verständnis. Als freie Rednerin gestalte ich Eure persönliche Zeremonie mit Herz und Leidenschaft. Jede Rede ist individuell auf Euch zugeschnitten, inspiriert von Eurer Geschichte, Euren gemeinsamen Erlebnissen und Eurem einzigartigen Weg

als Paar.

Ob Ihr in einem romantischen Garten, am Strand oder in einem festlichen Saal feiern möchtet - ich schaffe einen Moment, der Euch und Eure Gäste berührt und verzaubert.

Eure Eheerneuerung ist nicht nur

ein Rückblick auf das, was war, sondern auch ein Ausblick auf alles, was noch vor Euch liegt. Lasst uns gemeinsam diesen besonderen Meilenstein in Eurer Liebesgeschichte gestalten.

Eure Liebe verdient es, gefeiert und gewürdigt zu werden.



A U S D R U C K S

Stark

FREIE REDNERIN



- Freie Trauungen
- Kinderwillkommensfeste/ Pateneinsetzung
- Freie Trauer- und Sternenkindzeremonien
- Autobiographische Trauerreden
- Gestaltung einer pers. u. individuellen Rede einer traditionellen Zeremonie

Verena Kappen · Tel. 0157/30973444 · info@ausdrucksstark-reden.de



Verena Kappen, Freie Rednerin (Foto: Simsalabrina Fotografie)

ANZEIGEN . DRUCK . WEB . FILM PROSPEKTVERTEILUNG . BANNER



Ihre DIGITAL-AUSGABE:
www.rundblick-hochsauerland.de



BANNER für den digitalen RUNDBLICK einfach bei mir schalten. Ich rücke Ihre Produkte und Dienstleistungen, die Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens maßgeschneidert nach Ihren Wünschen ins richtige Licht. Rufen Sie mich an - ich freue mich auf das Gespräch mit Ihnen!

ZEITUNG
Lokaler geht's nicht.

DRUCK
Satz. Druck. Image.

WEB
24/7 online.

FILM
Perfekter Drehmoment.

rundblick
STADT HALLENBERG

DIGITAL-ZEITUNG:
www.rundblick-hochsauerland.de/e-paper

E-Paper:
rundblick-hochsauerland.de/e-paper
MIT DEN ORTEN:
BRAUNSHAUSEN
HESBORN
UND LIESEN

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Auch für Rundblick Medebach & Mitteilungsblatt Winterberg!



MEDIENBERATERIN
Birgit Lauber



MOBIL 0171 8859940
E-MAIL b.lauber@rautenberg.media

Jahreshauptversammlung des Förderverein Hesborn

Die Mitglieder des Fördervereins Hesborn, die Delegierten der örtlichen Vereine und alle sonst Interessierten sind zur Jahreshauptversammlung des Fördervereins am Sonntag, 26. Januar, um 18 Uhr, in

das Feuerwehrgerätehaus eingeladen. Tätigkeits- und Kassenbericht, die Protokolle der letzten Versammlungen sowie die Vorhaben im Jahr 2025 sind Kernpunkte der Versammlung.



WUNDERSCHÖNER - Mädelsabend
am Mi., 12.02.2025
um 19.30 Uhr

filmtheater
WINTERBERG
Nuhnestraße 13, Tel. 02981/7385, www.filmtheater-winterberg.de



Leserfoto von Gerhard Kobbeloer aus Hallenberg

Blau Weiß Hesborn lädt ein

Generalversammlung am 07.02.2025 im neuen Multifunktionsgebäude

Der SuS Blau Weiß Hesborn 1922 e.V. lädt alle Mitglieder herzlich zur diesjährigen Generalversammlung ein, die am Freitag, den **07.02 um 19:00 Uhr im neuen Multifunktionsgebäude** stattfindet.

Auf der Tagesordnung stehen unter anderem ein Rückblick auf das vergangene Jahr, der Kassenbericht sowie die Diskussion über einen neuen Getränkelieferungsvertrag. Darüber hinaus finden die

Neuwahlen des Vorstands statt, bevor die Sitzung mit dem Punkt „Verschiedenes“ abgeschlossen wird. Für das leibliche Wohl ist wieder bestens gesorgt. Wir freuen uns auf zahlreiches

Erscheinen, denn Eure Teilnahme ist entscheidend, um die Zukunft unseres Vereins gemeinsam zu gestalten.

Mit sportlichen Grüßen
Vorstand BW Hesborn

Jahreshauptversammlung der Kameraden Hallenberg

Am Sonntag, 26. Januar, findet um 17 Uhr die Jahreshauptversammlung des Kameradschafts- und Reservistenvereins Hallenberg im Landgasthaus „Zum Wilden Zimmermann“ statt. Nach den obligatorischen

Geschäftsberichten stehen Ehrungen für langjährige Mitgliedschaften auf der Tagesordnung. Der Vorstand bittet um rege Teilnahme. Nach dem offiziellen Teil wird ein kleiner Imbiss gereicht.

Hesborner Frühlingsmarkt

Wiedereimal findet am Sonntag, 6. April, der Hesborner Frühlingsmarkt statt. Viele Bekannte und auch neue Aussteller sind dabei

und freuen sich mit uns auf einen schönen Tag in und an der Schützenhalle Hesborn, um die verschiedensten Dinge anzubieten.

Anzeige

Hausmeister (m/w/d) gesucht für unsere Ferienhäuser in Winterberg

Wir suchen einen Hausmeister (m/w/d) für unsere Ferienhäuser in Winterberg. Ihre Aufgabe umfasst Gartenpflege und verschiedene Hausmeistertätigkeiten nach Vereinbarung und Bedarf. Die Stelle ist als geringfügige Beschäftigung ausgeschrieben. Weitere Informationen über unsere Objekte finden Sie auf unserer Homepage: www.123winterberg.de 017696487866

Anzeige

Suche Putzhilfe (m/w/d) für unsere Ferienhäuser in Winterberg

Wir suchen Verstärkung für unsere Ferienhäuser in Winterberg! Bist Du flexibel und gehst auf Menschen zu? Sauerkeit und Ordnung sind deine Leidenschaft? Du suchst einen Job auf 556-Euro-Basis, hauptsächlich vormittags? Dann bist du bei uns genau richtig! Einen Überblick über unsere Objekte findest du unter www.123winterberg.de. Wir freuen uns auf deine Bewerbung! 017696487866



Tischlein
deck
dich!



BY AMARIS & FRIENDS

Tischlein deck dich GbR, Am Waltenberg 40, 59955 Winterberg
Tel.: 02981 / 89 998 94, www.tischlein-deck-dich-winterberg.de
#Haushaltswaren#Küchenhelfer#Geschirr#Besteck#Gläser#Tischwäsche#Wohnaccessoires#Deko#
Mo., Di., Do., Fr. 10.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr; Sa. 10.00 - 16.00 Uhr

Amaris Olbrich

Mo., Di., Do., Fr. 10.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr; Sa. 10.00 - 16.00 Uhr

**LIITON Whiskygläser für
Genießer beim „Tischlein
deck dich“ in Winterberg**



The Peaks Whiskygläser von LIITON beim „Tischlein deck dich“

**6er Körner-Tüte
nur 5,10 €**

Jschen
Mein Bäcker mit Herz(lichkeit).

Die Berge dieser Welt rufen die Menschheit seit jeher zu sich, sie zu erklimmen. Ihre Erhabenheit und Macht spüren wir förmlich. Für Genießer und Kenner edler Getränke entwickelt, inspiriert von der Natur, ihren Bergen und Schluchten, wurden die **LIITON Whiskygläser** entwickelt. Frei nach dem Motto „höre den Ruf der Berge und ergreife ihre Macht mit der Hand“ zeigen **The Peaks Whiskygläser** einzigartige und präzise Skulpturen markanter Berge und Naturwunder dieser Welt in einem qualitativen Kristallglas mit einem gewichtigen, sicheren Gefühl beim Whiskygenuss. Mit jedem Schluck spürt man förmlich einen Hauch von Abenteuer und Fernweh.- Gedacht für Whiskygenießer oder als ultimatives Männergeschenk. Seitlich auch mit eingraviertem Name des jeweiligen Berges und der Höhe des Gipfels. **The Peaks Whiskygläser** gibt es mit den weltberühmten Skulpturen des Mount Everest, K2, Mont Blanc, Denali (ehem. Mount Mc Kinley), Fuji und des Grand Canyon im „Tischlein deck dich“ am oberen Waltenberg Winterbergs. Der gut aufgestellte Laden hat neben den qualitativ hochwertigen Whiskygläsern noch weitere Haushaltswaren, Wohnaccessoires und Deko von etwa 70 namhaften Herstellern im klassisch zeitlosen und ausgefallenen Stil und für jeden Geschmack vorrätig. [BL]

Klauke

- Garten- und Landschaftsbau
- Floristik
- Gärtnerei
- Grabpflege

Gartenbau Klauke
www.gartenbau-klauke.de
Nuhnetalstraße 74
59955 Winterberg Züschen
Telefon 02981 - 27 93
Mobil 0170 205 34 23

THD
Faustweg
KG
Transport|Handel|Dienstleistungen

Hof Wittmar

WINTER- AKTION

Holzbriketts 10 kg-Pck.
Fichte 4,- €
Buche 4,90 €
PiniKay 4,90 €

Brennholz in Buche, Esche und Fichte.

POWER-PELLETS
15 kg-Sackware
QUALITÄTSPELLETS
AUS DER REGION

15 kg Sack nur 4,90 €

Hofladen geöffnet: Mo.-Fr. 8:00-17:00 Uhr und Sa. 8:00-12:00 Uhr
THD Faustweg KG – Am Faustweg 25 – Medebach – 0170 967 3626

Größere Mengen auf Vorbestellung unter
0170/9673626



Pokalschießen in Hallenberg

Der Kameradschafts- und Reservistenverein Hallenberg e.V. veranstaltet am Sonntag, 9. März, das traditionelle Mannschafts-Pokalschießen in der Stadthalle in Hallenberg.

Jeder, der am Schießsport interessiert ist, mind. eine Mannschaft von fünf Personen aufstellen kann und mind. 16 Jahre alt ist, ist herzlich willkommen. Das Startgeld je Mannschaft beträgt 12,50 Euro. Anmeldungen nimmt Herbert Pippel unter Tel. 02984 929 639 oder E-Mail herbert.pippel@t-online.de entgegen.

Nach Anmeldeschluss am 16. Fe-

bruar werden die Schießzeiten je Mannschaft individuell bekannt gegeben.

Parallel zum Mannschaftswettbewerb nimmt jeder Schütze auch an einer Einzelbewertung teil. Die drei Erstplatzierten erhalten jeweils Pokale und Urkunden; der Wanderpokal wird neu vergeben. Auch das beliebte „Sauschießen“ steht wieder auf dem Programm, bei dem die ersten drei Gewinner sich auf gut gefüllte Präsentkörbe freuen dürfen.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Der Vorstand freut sich auf einen spannenden Wettkampf.

Winterwanderung des SGV Hallenberg

Der Sauerländische Gebirgsverein Hallenberg lädt alle Wanderfreunde recht herzlich zur ersten Wanderung im Jahr 2025 ein. Bei hoffentlich winterlichen Wetterbedingungen ist eine gemütliche Runde (ca. 1,5 Stunden) um Hallenberg geplant. Treffen hierzu ist am 26. Januar, um

11 Uhr, am Portgarten in Hallenberg. Im Anschluss an die Wanderung besteht die Möglichkeit sich bei Glühwein, anderen Getränken und einem kleinen Snack aufzuwärmen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Über zahlreiche Mitwanderer freut sich der SGV Hallenberg.

- **Einlagen nach Maß und Formabdruck**
 - Schuhzurichtungen
- **ESD Einlagen für Sicherheitsschuhe**
 - Schuhreparaturen
- **Bequemschuhe in Weite H – K- M**

Auf Wunsch auch Hausbesuche möglich!



Fachgeschäft für
Orthopädie-Schuh-Technik und
Bequemschuhe
KLEINSORGE

Rosenweg 4 • 59955 Winterberg-Züschen • Tel.: 02981 / 516
Hier bedient Sie der Orthopädieschuhmachermeister persönlich!



METZGEREI SCHNORBUSCH
59969 Hallenberg · Kirchstraße 6 · Tel. 02984-8330
www.metzgerei-schnorbusch.de

ANGEBOTE Di., 28.01. - Sa., 01.02.2025

Hallenberger Spießbraten	100 g	1,29 €
Paprika-Gulasch, pikant	100 g	1,39 €
Suppenfleisch, Brust und Rippe	100 g	0,98 €
Schinkenspeck, geräuchert	100 g	2,39 €
Reinert Sommerwurst	100 g	2,79 €
Frischer Fleischsalat	100 g	1,39 €

ANGEBOTE Di., 04.02. - Sa., 08.02.2025

Kasseler Nackenbraten	100 g	1,29 €
Schnelle Pfanne, küchenfertig	100 g	1,39 €
Schnitzel (Oberschale)	100 g	1,29 €
Jagdwurst (Portionswurst)	100 g	1,49 €
Frische Rostbratwürstchen	100 g	1,19 €
Frische feine Schmierwurst	100 g	1,69 €

DIENSTAG: FRISCHES METT

- | | |
|-------|--------|
| 100 g | 0,89 € |
|-------|--------|
- Di. Grillhaxen und Wellfleisch
 - Mi. Leberkäse, heiß aus dem Backofen
 - Do. Hallenberger Currywurst
 - Tägl. Schnitzel, Kotelettes, Frikadellen und Brötchen

Öffnungszeiten:

Montags Ruhetag
Di. - Do. 7.30 – 13.00 Uhr & 14.30 – 18.00 Uhr
Fr. 7.30 – 18.00 Uhr durchgehend
Sa. 7.30 Uhr – 12.30 Uhr

Schwitzen im Ei"

Lange Saunanacht im OVERSUM

21.02.25 & 21.03.25
jeweils von 19:30 bis 23:30 Uhr

Jeden 3. Freitag
in den Wintermonaten

. Schwimmen im Außenbecken und Whirlpoolbereich
. Verschiedene Erlebnisaufgäste bis 23:30 Uhr
. Alles FKK
. Wellness Bistro mit Snacks & Drinks
. Massage-Angebote



20 Euro
pro Person inkl.
Kaufkarte

Hotel Otersum
Am Kurpark 6
59955 Winterberg
Tel. 02981 / 92955-0
www.oversum-vitalresort.de

Sofort Bargeld

Gold- & Silberankauf zum Tageshöchstpreis

Altgold • Münzen • Zahngold
Besteck • D-Mark-Tausch 2:1
Vertrauen Sie nur dem Fachmann vor Ort!

Schmuck & Uhren

DRÖGE

Hauptstr. 18 • Winterberg

Do. & Fr. 11:00 - 13:00 & 14:00 - 17:00
Samstag 11:00 - 15:00

Goldankauf & Trauringauswahl auch
nach Vereinbarung • 02981 / 929 7242

Wanderveranstaltungen 24. Januar bis 6. Februar

Freitag, 24. Januar, 19 bis 21.30 Uhr
Abendliche Laternenwanderung mit Rodelspaß, Winterberg-Neuastenberg

Freitag, 24. Januar, 19.30 bis 21.30 Uhr
Winterberg im Mittelalter - Nachtwächter Führung, Winterberg

Samstag, 25. Januar, 13 bis 15 Uhr
Bier-Erlebnis-Wanderung in Hallenberg

Samstag, 25. Januar, 13 bis 16.30 Uhr
Bier-Erlebnis-Wanderung mit Besichtigung des Hallenberger Brauhofs und Bierprobe, Hallenberg

Samstag, 25. Januar, 14 bis 15.30 Uhr
Altstadtführung durch Winterberg

Samstag, 25. Januar, 14 bis 16.30 Uhr
Bobbahnführung - Führung durch die VELTINS-EisArena, Winterberg

Sonntag, 26. Januar,

10 bis 12.30 Uhr
Schanzenführung an der St. Georg Sprungschanze, Winterberg

Montag, 27. Januar, 10.30 bis 12.30 Uhr
Geführte Schneeschuhwanderung für Naturgenießer, Winterberg

Dienstag, 28. Januar, 19 bis 21 Uhr
Geführte Schneeschuhwanderung im Mondschein, Winterberg

Mittwoch, 29. Januar, 13 bis 15 Uhr
Bier-Erlebnis-Wanderung in Hallenberg

Mittwoch, 29. Januar, 13 bis 16.30 Uhr
Bier-Erlebnis-Wanderung mit Besichtigung des Hallenberger Brauhofs und Bierprobe, Hallenberg

Donnerstag, 30. Januar, 14 bis 16 Uhr
Geführte Winterwanderung, Winterberg

Donnerstag, 30. Januar, 19 bis 20.30 Uhr
Winterliche Entdeckertour im Laternenschein, Winterberg

Freitag, 31. Januar, 19 bis 21.30 Uhr
Abendliche Laternenwanderung

mit Rodelspaß, Winterberg-Neuastenberg

Freitag, 31. Januar, 19.30 bis 21.30 Uhr
Winterberg im Mittelalter - Nachtwächter Führung, Winterberg

Samstag, 1. Februar, 13 bis 15 Uhr
Bier-Erlebnis-Wanderung in Hallenberg

Samstag, 1. Februar, 13 bis 16.30 Uhr
Bier-Erlebnis-Wanderung mit Besichtigung des Hallenberger Brauhofs und Bierprobe, Hallenberg

Samstag, 1. Februar, 14 bis 15.30 Uhr
Altstadtführung durch Winterberg

Samstag, 1. Februar, 14 bis 16.30 Uhr
Bobbahnführung - Führung durch die VELTINS-EisArena, Winterberg

Sonntag, 2. Februar, 10 bis 12.30 Uhr
Schanzenführung an der St. Georg Sprungschanze, Winterberg

Montag, 3. Februar, 10.30 bis 12.30 Uhr
Geführte Schneeschuhwanderung für Naturgenießer, Winterberg

Dienstag, 4. Februar, 19 bis 21 Uhr

25 Jahre für Sie vor Ort!

AUTO DIENST

**DIE MARKEN-
WERKSTATT**

Für alle
PKW



TÜV NORD

**Unser Zusatz-Service
im Februar:**

**TÜV + Breakfast
Sa. 08.02.2025**

Ihr Auto kommt
zum TÜV und Sie
zum Frühstück!



Um Voranmeldung wird gebeten.

Stefan Kronauge

Industriestraße 2 · 59969 Hallenberg
Tel: 02984-908310 · www.kronauge.de

Historischer Stadtkern Hallenberg

Gemeinsam gestalten, bewahren und fördern

Die Stadt Hallenberg lädt alle Hauseigentümer im Historischen Stadtkern zu einem besonderen Abend ein: Am 10. Februar 2025, um 19:00 Uhr, eröffnet Bürgermeister Enrico Eppner im Kump die nächste spannende Phase zur Erhaltung, Pflege und Nutzung der Altstadt Hallenbergs. Mit den frisch eingetroffenen Förderbescheiden des Landes NRW starten wir gemeinsam in ein neues Kapitel der bewussten Gestaltung unseres historischen Erbes. An diesem Abend erfahren Sie alles über die zahlreichen Fördermöglichkeiten, die Ihnen für Ihr Haus im Geltungsbereich der neuen Gestaltungssatzung zur Verfügung stehen. Ob es um Dachformen, Fassaden oder die liebevolle Gestaltung von Fenstern, Haustüren und Gärten geht - die Maßnahmen zielen darauf ab, die einzigartige Atmosphäre der Altstadt

zu bewahren und gleichzeitig modern und zukunftsfähig zu gestalten. Das Herzstück des Abends ist der Austausch: Wie können wir unsere Altstadt gemeinsam noch schöner und lebendiger machen? Für eine schlüssige und ästhetische Gestaltung werden Eigentümer durch Fördermittel belohnt. Ziel ist es, ein starkes Zeichen zu setzen: Historisches Erbe und moderne Nutzung können Hand in Hand gehen.

**Hallenberg:
Ein Vorbild für andere Städte**

Seit 1977 engagieren sich die Stadt Hallenberg, der Stadtrat und die Eigentümer mit großem Erfolg für die Erhaltung und Weiterentwicklung des Historischen Stadtkerns. Dieses Engagement hat Hallenberg nicht nur den Status als Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Historischer Stadtkerne eingebracht, sondern auch überregional

Anerkennung verschafft. Auf Fachtagungen wird Hallenberg oft als „Beispiel für gelungene Stadtentwicklung“ hervorgehoben.

Interesse geweckt?

Falls Sie für Ihr Haus im Jahr 2025 Veränderungen planen oder einfach mehr über die Möglichkeiten einer Beratung und Förderung erfahren möchten, steht Ihnen Herr Eckhard Lohmann von „LOHMANN ERHALTUNG ENTWICKLUNG“ unter +49 171 3723828 oder eckhard.lohmann@lohmann-ee.de gerne zur Verfügung.

Mehr Informationen

Die Förderrichtlinie und das Gestaltungshandbuch finden Sie auf der Internetseite der Stadt Hallenberg oder direkt im Rathaus. Lassen Sie sich inspirieren und werden Sie Teil einer Gemeinschaft, die Hallenbergs Altstadt mit Herz und Verstand weiterentwickelt.



Mit wenigen Zutaten etwas Besonderes zaubern

Apfel-Carpaccio mit Riesengarnelen und Rucola für die einfache und gesunde Küche



Äpfel, Rucola und Riesengarnelen sind eine zauberhaft einfache Kombi für die gesunde Küche. Foto: DJD/Pink Lady® Europe

Müsli isst man morgens, Erbsen eintopf mittags und Äpfel - nun ja, die snackt man meistens zwischendurch oder nascht sie als Teil eines Kuchens. Das laut Stattista mit Abstand beliebteste Obst der Deutschen wird selten als Zutat für gesunde und leckere Vorr oder Hauptspeisen genannt. Dabei lässt es sich ganz einfach in die Küche integrieren, wie das folgende Rezept zeigt. Zudem liefert es wertvolle Ballaststoffe, das Immunsystem stärkende Vitamin C und Antioxidantien.

Rezeptidee: Apfel-Carpaccio mit Riesengarnelen und Rucola

Gerade wenn es schnell gehen muss und dennoch gesund sein soll, ist das Apfel-Carpaccio mit Riesengarnelen perfekt: Aus wenigen, dafür hochwertigen Zutaten zaubern auch nicht so geübte Köchinnen und Köche mit wenigen Handgriffen ein aufregendes Gericht, das optisch und geschmacklich überzeugt. Für das Carpaccio eignen sich am besten leicht süß-säuerliche Äpfel wie zum Beispiel die von Pink Lady. Die knackigen Äpfel ergänzen und unterstreichen den süßen, leicht salzigen Geschmack der Riesengarnelen ideal. Ein Pluspunkt: Sie werden verantwortungsbewusst und nachhaltig erzeugt. Die Apfelbauern, die im genossenschaftlichen Verbund Pink Lady Europe zusammengeschlossen sind, haben sich dafür strenge Qualitäts- und Nachhaltigkeitskriterien gegeben. Weitere Rezepte wie

Rib-Eye-Steak mit Apfel Salsa, Grilled Cheese Sandwich mit Apfel und Paprika oder Foccacia mit Äpfeln und Rosmarin gibt es unter www.apfel-pinklady.com.

Die Zutaten für zwei Personen:

- 2 Pink Lady Äpfel
- 10 geschälte Riesengarnelen
- eine Handvoll Rucola
- 1 Orange
- ½ Zitrone
- 4 EL natives Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit:

etwa 15 Minuten

Und so geht's:

1. Die Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Den Rucola waschen und trocken schleudern.

2. Zwei Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Riesengarnelen in die Pfanne geben und je eine Minute von jeder Seite anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eine halbe Orange über den Garnelen auspressen und ein Drittel der Orangenschale abreiben. Die Garnelen in der Sauce noch eine Minute braten, dann vom Herd nehmen.
4. Das Kerngehäuse der Äpfel mit einem Apfelpentkerner entfernen. Die Äpfel in etwa zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden.
5. Die zweite Hälfte der Orange und die halbe Zitrone auspressen. Den Saft und das restliche Olivenöl in eine Schüssel geben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Apfelscheiben, den Rucola und die Garnelen auf einem Teller anrichten und vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln. Fertig!

Unser Tipp: Eine Knoblauchzehe und ein bis zwei Zweige frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian und Petersilie geben den Riesengarnelen mehr Aromen. Einfach beim Braten mit in die Pfanne geben. (DJD)



Zu dem süßen, leicht salzigen Geschmack der Riesengarnelen passen am besten leicht süß-säuerliche Äpfel. DJD/Pink Lady® Europe

Apfel-Carpaccio mit Riesengarnelen: Aus wenigen Zutaten wird viel Geschmack. Foto: DJD/Pink Lady® Europe

*Gutes aus der Region,
da steckt viel Herzblut drin!*

Unser Regionalmarkt
verabschiedet sich in
die Winterpause.



Ab Ende März wünschen wir wieder viel
Spaß beim Stöbern und Genießen.

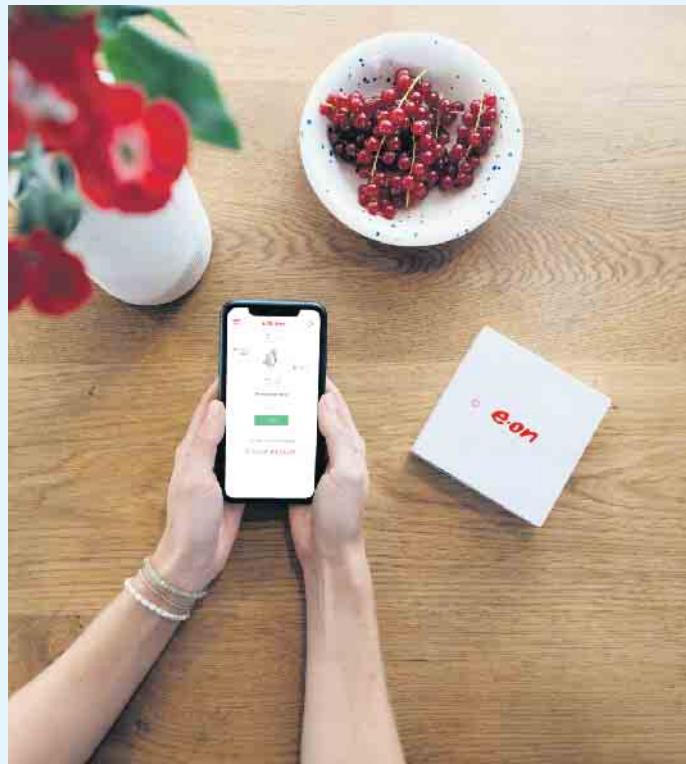
Center Parcs Park Hochsauerland 59964 Medebach +49 2982 9500





Den eigenen Verbrauch in Echtzeit überwachen und optimieren

Umfrage: Jeder vierte Hausbesitzer plant bis 2026 intelligente Energiesteuerung



Mehr Transparenz über die eigene Stromerzeugung und den Verbrauch: Moderne Technologie macht es möglich. Foto: DJD/E.ON/Max Kruse

Vom Energieverbraucher zum Energieoptimierer: Mit modernen Technologien wie Home Energy Management Systemen (HEMS) sind Hausbesitzer zukünftig in der Lage, den Energiebedarf in Echtzeit zu überwachen und automatisch zu verwalten. Auf diese Weise können sie Strom besonders effizient nutzen und Kosten sparen: Zum Beispiel, indem sie das E-Auto immer dann laden lassen, wenn viel günstige Energie im Netz verfügbar ist, oder indem sie den eigenen Solaranlagenstrom möglichst kostensparend verwenden - etwa für die Wärmepumpe.

86 Prozent stehen smarter Technik positiv gegenüber

Viele Hauseigentümer lernen die Möglichkeiten und Vorteile von HEMS erstmals kennen, wenn sie eine Photovoltaikanlage (PV) in Betrieb nehmen. Denn viele Solaranbieter wie etwa E.ON und Klarsolar verkaufen ihre Anlagen direkt mit

einem smarten Steuerungssystem, das den Eigenverbrauchsanteil des selbst erzeugten Stroms auf Wunsch automatisch erhöhen kann.

Das Interesse an der Technik ist unter Hausbesitzern groß, wie eine aktuelle repräsentative E.ON Studie durchgeführt von Statista zeigt: 86 Prozent der 2.000 Befragten stehen intelligenten Energiemanagementsystemen fürs eigene Haus positiv gegenüber.“ Jeder vierte Hausbesitzer plant der Umfrage zufolge die Anschaffung eines intelligenten Energiemanagementsystems in den nächsten zwei Jahren, jeder achtet besitzt es bereits“, sagt Philipp Klenner, in der Geschäftsführung von E.ON Deutschland verantwortlich für Kundenlösungen. Ein weiteres Ergebnis der Umfrage: Mit der intelligenten Technik möchten die Befragten vor allem Stromkosten sparen (65 Prozent), selbst erzeugten Solarstrom maximal nutzen (58 Prozent) sowie unabhängiger vom Strommarkt werden (53 Prozent).

Effizientes Energiemanagement fürs Zuhause

Das Kernstück von HEMS ist die Steuerzentrale in Form einer kompakten Box mit intelligenter Software.

Sie verknüpft Energiesolutions im Haus wie Photovoltaik, Batteriespeicher oder Wärmepumpe zu einem effizienten System. Über eine App können Verbraucher dabei Präferenzen angeben. Zum Beispiel, dass die Heizung mit einem maximalen Anteil an Solarstrom heizen oder möglichst kosteneffizient arbeiten soll.

Auf Grundlage dieser Angaben entscheidet das System dann selbst, welche Stromquelle bevorzugt genutzt werden soll. Weil alles klug aufeinander abgestimmt wird, steigt das Sparpotenzial mit jeder Energiesolution, die verknüpft wird. (DJD)

BAUELEMENTE VOM FACHMANN

Ein Auszug unserer Produkte und Leistungen:

- Fenster aus Kunststoff, Aluminium, Holz, Holz-Aluminium
- Haustüren in Kunststoff, Aluminium, Holz, Holz-Aluminium
- Raffstoren, Rolladen
- Markisen, Jalousien, Plissee & Vertikalstores
- Wintergärten
- Feuerschutztüren und -tore, Rauchschutztüren
- Insektenschutzsysteme
- Innen türen in kratzfester Beschichtung, bis hin zu Massivholz
- Reparaturen, Pflege & Wartung

Landwehr 12 • 59964 Medebach
Telefon 02982 / 3020
info@schreinerei-thiele.com
www.schreinerei-thiele.com



JOKA
FACHBERATER

Schreinerei Thiele

Ideenwerkstatt für Bauen und Wohnen
... Ihr Partner zum Thema Bauelemente...

UNSERE LEIDENSCHAFT IST HOLZ

RUND UM MEIN ZUHAUSE

Der Wärmepumpen- Faktencheck



Der Meisterbetrieb Menke in Winterberg-Siedlinghausen

Wärmepumpen sind gerade in aller Munde. Doch nicht alle Aussagen entsprechen den Tatsachen und vor allem dem aktuellen Stand der Technik:

„Luft/Wasser-Wärmepumpen können bei tiefen Außentemperaturen keine Wärme liefern.“ Im Gegenteil, moderne Luft/Wasser-Wärmepumpen arbeiten auch ohne zusätzlichen Heizstab bis unter -20 °C effizient. Die neuen Kältemittel können auch hohe Heiztemperaturen liefern.

„Luft/Wasser-Wärmepumpen sind zu laut und stören den Nachbarn.“

Heute findet Wärmepumpen-Entwicklung im Schalllabor statt. Bei 3 m Mindestabstand zum Nachbarn sind sie mit 35 dB(A) in etwa vergleichbar mit einem leisen Flüstern.

„Wärmepumpen funktionieren nur mit Fußbodenheizung.“ Moderne Wärmepumpen arbeiten mit jedem Heizsystem. Dank hoher Vorlauftemperaturen von



Beratungsgespräch zu Wärmepumpen

70 °C können vorhandene Heizkörper weiter genutzt werden. Von Fall zu Fall kann es energetisch sinnvoll sein, alte Heizkörper durch neue, größere Heizkörper oder Niedertemperatur-Heizkörper auszutauschen.

„Wärmepumpen funktionieren nur im Neubau“ Wärmepumpen eignen sich perfekt für die Modernisierung älterer Gebäude. Ob als Ersatz oder als Ergänzung für bestehende Gas- oder Ölheizungen muss im Einzelfall

geprüft werden.

Eignet sich die schlaue Wärmepumpe für mich? Jedes Gebäude ist anders, deshalb kann diese Frage am besten Ihr Heizungsfachbetrieb vor Ort beantworten. Doch wenn Sie die folgenden Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie aktiv nach einer Wärmepumpe von Viessmann fragen.

VIESSMANN

Holen Sie sich die Zukunft ins Haus

Die neue Generation der Wärmepumpen: Vitocal 250-A

- + Mit bis zu 70 °C Vorlauftemperatur bestens für die Modernisierung geeignet
- + Schont die Umwelt und das Klima durch Verwendung des besonders umweltschonenden natürlichen Kältemittels R290

 | CLIMATE PROTECT 

viessmann.de/vitocal



Wir beraten Sie gern:

Der Meisterbetrieb

MENKE
Ihre erste Adresse.

Am Iberg 2 . 59955 Winterberg . Tel. (02983) 1404

www.meisterbetrieb-menke.de • info@meisterbetrieb-menke.de

Maler
LEBER

Malerwerkstätten
Christopher Seston GmbH

- Raum- und Fassadengestaltung
- Kreativtechniken
- Wärmedämmung
- Bodenbeläge
- Parkett



Eichendorffsiedlung 12
59955 Winterberg-Silbach
www.malerleber.de
info@malerleber.de

RUND UM MEIN ZUHAUSE

Plus eine Etage: Aufstocken in Holzbauweise



Wohnhaus vor der Aufstockung

Sie möchten zusätzlichen Wohnraum schaffen und Ihr Haus aufstocken? Die Möglichkeiten einer Aufstockung von bestehenden Wohnhäusern sind enorm vielfältig. Holz ist dabei der ideale Baustoff, um Bestandsgebäude nach oben hin zu er-

weitern.

Eine Aufstockung in Holzbauweise mit vormontierten Elementen aus dem natürlichen Rohstoff Holz bietet neben der schnellen und trockenen Bauweise weitere entscheidende Vorteile.



Nach der Aufstockung mit Holzbauweise, Putz- und Holzfassade, Satteldach und neuer Etage

Dank seines geringen Eigengewichtes belastet Holz die bestehende Gebäudestruktur weniger und bietet statische Vorteile bei der Umsetzung von Aufstockungen.

Des Weiteren ermöglicht die Flexibilität von Holz zahlreiche kreative architektonische Lösungen, um optisch ansprechend und effizient zusätzlichen Wohnraum zu schaffen, wie dieses Beispiel einer Aufstockung zeigt:

Um mehr Raum für die Familie zu haben wurde das zuvor zweigeschossige Wohnhaus um ein Stockwerk ergänzt. Das bestehende Satteldach wurde sei-

tens der Bauherren demontiert, Erd- und Kellergeschoss blieben bestehen.

Anschließend erfolgte die Montage des neuen Dachgeschosses als Vollgeschoss mit Satteldach. Entstanden ist auf diese Weise eine neue, vollwertige Etage mit zwei Kinderzimmern, einem Elternschlafzimmer mit Ankleide und einem Badezimmer. Etwas mehr als 100 Quadratmeter Wohnfläche stehen der Bauherrenfamilie im neuen Dachgeschoss nun zur Verfügung. Das gesamte Einfamilienhaus kommt durch die Wohnraumerweiterung jetzt auf knapp 260 Quadratmeter Wohnfläche zum Wohnen, Leben und Wohlfühlen. Durch die Aufstockung erscheint das Wohnhaus in neuem, modernen Glanz und wird nicht nur optisch, sondern auch von der Nutzung, um ein vielfaches aufgewertet.

Interesse geweckt?

Dann werfen Sie doch mal einen Blick auf unsere Website www.moderner-holzbau.de. Unter der Rubrik Anbau & Aufstockung finden Sie weitere interessante Beispiele aus dem Bereich Anbauen, Aufstocken und Sanieren von Bestandsgebäuden.

Sie sind ebenfalls an einer Aufstockung Ihres Wohnhauses oder Bungalows interessiert und möchten mehr darüber erfahren? Gerne beraten wir Sie umfassend zu den Möglichkeiten der Wohnraumerweiterung in Holzrahmenbauweise.

wiese heckmann
HOLZHAUSBAU.

Einfamilienhäuser | **Anbau & Aufstockung**
Mehrfamilienhäuser | **Objekt- & Gewerbebau**

Elleringhauser Str. 10 59939 Olsberg-Elleringhausen
Tel. 02962 / 9774 - 0 info@moderner-holzbau.de
Mehr Infos finden Sie unter: www.moderner-holzbau.de

ZimmerMeisterHaus
So geht Holzbau

**Kosten sparen mit
MIETGERÄTEN**

JETZT AUCH IN HALLENBERG!
Reservieren über den QR-Code
oder unsere Website!

[www.cfmoescheid.com/
service/mietgeräte](http://www.cfmoescheid.com/service/mietgeraete)

C.F. MÖSCHEID
Alles zum Bauen und Renovieren

RUND UM MEIN ZUHAUSE

Fugenlose Gestaltung von LAMURISTA vom Malerbetrieb Schnorbus



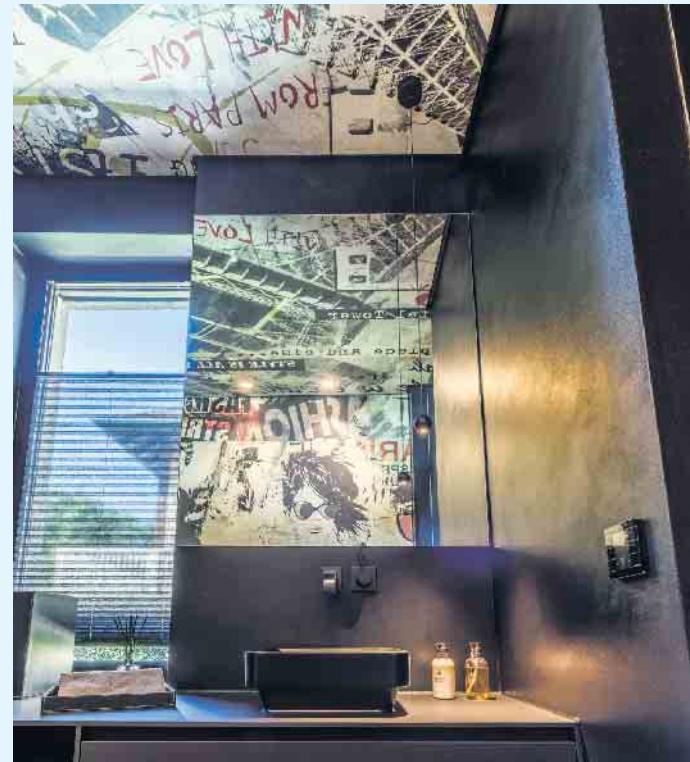
Helles, modernes und fugenloses Bad von LAMURISTA



Auffällige, moderne Badgestaltung

Der **Malerbetrieb Schnorbus aus Züschen** verleiht Ihren alten Bädern neuen Glanz. Dank der fugenlosen und belastbaren Oberflächen von **LAMURISTA**. Nicht nur eine Augenweide, sondern auch unglaublich vielseitig und strapazierfähig sind die Wandbeschichtungen von LAMURISTA. Die hochwertige Optik sorgt für moderne, ruhige und angenehme Wohnatmosphäre. **Bestens geeignet für Sanitärbereiche und Küchen.**

Diese Oberflächen überzeugen durch ihre Beständigkeit gegen **Schmutz, Ablagerungen wie Kalk sowie Schimmel und sind wasserbeständig**. Mit fugenlosen Wänden, Böden und Decken erhält man hochwertige, aufwendig gearbeitete und langlebige Oberflächen. Jeder Qua-



Peppig stylisches Bad von LAMURISTA

dratmeter kann bei der Auftrags-Technik auf Wunsch mehrmals überarbeitet werden, womit man edle Unikate der Wandgestaltung erlangt. Fugenlose Oberflächen von LAMURISTA sind bestens für Renovierungs- und Sanierungsarbeiten geeignet, da die alten Fliesenbeläge überarbeitet werden können.

Staub und Schmutz durch das Entfernen der alten Fliesen

entfällt durch eine solche Maßnahme komplett.

LAMURISTA bietet zwei Putzsysteme: Je nach Einsatzzweck kann man zwischen der mineralischen Variante „HardRock“ oder der organischen Variante „HardRock PRO“ wählen. Ihr Malerbetrieb Schnorbus berät Sie gerne zu Ihrer individuellen, fugenlosen Wand- und Bodengestaltung.

[BL]



Schnorbus
Malerbetrieb



Die nächste Ausgabe erscheint am:
Freitag, 07. Februar 2025
Annahmeschluss ist am:
30.01.2025 um 10 Uhr

Rautenberg Media Zeitungspapier –
nachhaltig & zertifiziert:
Made of paper awarded the EU Ecolabel
reg. no. FI/11/001, supplied by UPM

IMPRESSUM

RUNDBLICK HALLENBERG

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
Fon +49 (0) 2241 260-0 · Fax 260-259
willkommen@rautenberg.media

V.i.S.d.P. Redaktioneller Teil:
Bianca Breuer und Corinna Hanf
Verantwortlich f. d. Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK

- Politik
- CDU Joachim Huft
- FDP Marius Glade

Kostenlose Haushaltsverteilung in Hallenberg. Zustellung ohne Rechtsanspruch. Einzelbezug über Rautenberg Media 5,00 Euro/Stück + Porto als auch bei der Stadt Hallenberg. Sind gesetzlich geschützte Warenzeichen nicht gekennzeichnet, erlauben fehlende Hinweise keine freie Nutzung. Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht immer die Meinung der Redaktion wider.

Handhabung für unverlangt hereingegabe

Pressematerial

Rautenberg Media übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit (inhaltlich u. orthographisch) und Vollständigkeit. Per Post erhaltenes Pressematerial wird nicht zurückgesandt. Keine garantierte Veröffentlichung. Entstehen Forderungen Dritter aus Verletzungen des Urheber-, Presse- oder Nutzungsrechts durch das Pressematerial, fordert Rautenberg Media Schadenersatz beim Einreicher. Bei irrtümlich fehlenden Namensnennungen am Werk (z.B. Bildnachweis) verzichtet der Einreicher auf jegliche Forderung an Rautenberg Media. Durch den Einreicher des Pressematerials wird Rautenberg Media befugt, dieses sowohl für ihre Print-Ausgaben, als auch für die durch sie betriebenen elektronischen Medien zu verwenden.

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

Birgit Lauber
Mobil 0171 885 99 40
b.lauber@rautenberg.media

VERTEILUNG

Regio Presse Vertrieb GmbH
mail@regio-pressevertrieb.de
regio-pressevertrieb.de

VERKAUF Fon 02241 260-112
verkauf@rautenberg.media

REDAKTION Fon 02241 260-250 /-212
redaktion@rautenberg.media

INFORMATION
info@rautenberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenberg.media
facebook.de/rautenbergmedia
instagram.de/rautenberg_media
vimeo.com/rautenbergmedia



ZEITUNG
rundblick-hallenberg.de/e-paper
rundblick-hochsauerland.de

SHOP
rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindezeitungen...

WEITERE ZEITUNGEN VON UNS

Rund 50 Städte- und Gemeindezeitungen des Schwesterverlages **HBV** im Hauptstadtbüro in Berlin stehen ebenfalls mit dem Slogan „„Lokaler geht's nicht!“ für Informationen der Bürgerschaft, für örtliche Werbetreibende und interessierte Leser in Brandenburg und Berlin.

heimatblatt.de



- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN **ONLINE BESTELLEN**

www.rautenberg.media/kleinanzeigen

Gesuche

Kaufgesuch

Achtung seriöser Ankauf
von Pelze, Klaviere, Weine/Cognac, Krokotaschen, Porzellan, Bilder, Zinn, Puppen, Bekleidung, Näh-/Schreibmaschinen, Bücher, Teppiche, Rollatoren, Schallplatten, Golfschläger. 0176 37003544 Frau Gross

Kaufe Klaviere, Weine & Cognac

Achtung sofort Bargeld für Näh-/Schreibmasch., Bücher, Tischwäsche, Rollatoren, Zinn, Tafelsilber, Münzen, Modeschmuck, Pelze, Armband-/Taschenuhren, Bekleidung D/H! Kaufe alles aus Wohnungsauflösung. Gerne machen wir Ihnen ein seriöses Angebot Tel.: 0178-3732516 Hr. Braun



AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

Tel.: 03944-361600 www.wm-aw.de
"Wohnmobilcenter Am Wasserturm"

Familien

RAUTENBERG MEDIA

ANZEIGENSHOP



Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media



HOCHSAUERLAND

GESUNDHEIT

ONLINE:

**RUNDBLICK-
HOCHSAUERLAND.DE**



rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*

KLEINANZEIGE

bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung

ab 6,99€

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

■ ■ ■ ■ ■ RAUTENBERG MEDIA

rundblick
STADT HALLENBERG

DIGITAL-ZEITUNG:
www.rundblick-hallenberg.de/e-paper

E-Paper:
rundblick-hallenberg.de/e-paper
MIT DEN ORTEN:
BRAUNSHAUSEN
HESBORN
UND LISEN

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN PRESSEBEAUFTRAGTE

der **VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN** und
anderer Organisationen

Akkreditieren Sie sich gleich jetzt
für das CMSystem von Rautenberg Media,
um für diese Zeitung Artikel einzustellen:

<https://redaktion.rautenberg.media>



Wir freuen uns auf Sie!

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de **REGIO** pünktlich • zielgerichtet • lokal
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA GMBH





APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Freitag, 24. Januar**Kur-Apotheke**

Merklinghauser Straße 10, 59969 Hallenberg, 02984/8397

Samstag, 25. Januar**Kur-Apotheke**

Poststraße 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Sonntag, 26. Januar**Franziskus-Apotheke**

Poststraße 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Montag, 27. Januar**Kur-Apotheke**

Poststraße 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Dienstag, 28. Januar**Marien-Apotheke**

Oberstraße 10, 59964 Medebach, 02982/8559

Mittwoch, 29. Januar**Stadt-Apotheke**

Merklinghauser Straße 10, 59969 Hallenberg, 02984/8397

Donnerstag, 30. Januar**Kur-Apotheke**

Poststraße 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Freitag, 31. Januar**Franziskus-Apotheke**

Poststraße 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Samstag, 1. Februar**Stadt-Apotheke**

Merklinghauser Straße 10, 59969 Hallenberg, 02984/8397

Sonntag, 2. Februar**Marien-Apotheke**

Oberstraße 10, 59964 Medebach, 02982/8559

Montag, 3. Februar**Stadt-Apotheke**

Merklinghauser Straße 10, 59969 Hallenberg, 02984/8397

Dienstag, 4. Februar**Apotheke am Schlosspark**

Schloßstraße 4, 57319 Bad Berleburg, 02751/3975

Mittwoch, 5. Februar**Apotheke am Obermarkt**

Obermarkt 22, 35066 Frankenberg (Eder), 06451/72370

Donnerstag, 6. Februar**Franziskus-Apotheke**

Poststraße 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Freitag, 7. Februar**Upland Apotheke in Usseln**

Korbacher Straße 3, 34508 Willingen, 05632/94930

Samstag, 8. Februar**Stadt-Apotheke**

Merklinghauser Straße 10, 59969 Hallenberg, 02984/8397

Sonntag, 9. Februar**Kur-Apotheke**

Poststraße 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Notdienste jeweils von 9 bis 9 Uhr am Folgetag

Angaben ohne Gewähr

Änderungen sind jederzeit möglich. Auch abrufbar über www.akwl.de/notdienstkalender.php

Allgemeine Soziale Beratung und Migrationsberatung

Caritas Brilon

Büro für soziale Fragen mit Beratung, Unterstützung, Information und Vermittlung

Sprechzeiten:

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat in der Zeit von 9 bis 11 Uhr

Adresse:

Hauptstraße 30 in Winterberg

Kontakt:**Resi Kupitz**

Telefon: 0176 12340255

E-Mail: t.kupitz@caritas-brilon.de**Simone Geck**

Telefon: 0151 29202120

E-Mail: s.geck@caritas-brilon.de

Mobile Beratung im Januar

Beratung und Unterstützung am mobilen Beratungsbus CariMobil**Altkreis Brilon.** Der mobile Beratungsbus CariMobil des Caritasverbandes Brilon macht in regelmäßigen Abständen Station in Brilon, Hallenberg, Marsberg, Medebach, Olsberg und Winterberg. Dort können Sie sich zu möglichen Hilfen in Ihrer persönlichen Lebenslage beraten lassen. Grundsätzlich kann der mobile Beratungsbus zu allen Fragen und Themen aufgesucht werden.**Terminvereinbarung**

Es sollte vorab bestmöglich ein Termin mit Nicolas Hilkenbach vom CariMobil unter Telefon 0151

42 23 84 23 oder E-Mail: n.hilkenbach@caritas-brilon.de vereinbart werden.**Das CariMobil ist für Sie im Januar vor Ort:****Hallenberg und Medebach****Dienstag, den 28.01.2025**

13:00 - 14:30 Uhr Medebach, Pfarrheim (Schulstraße 2)

15:00 - 16:30 Uhr Hallenberg, Infozentrum Kump (Petrusstraße 2)

Olsberg und Winterberg**Donnerstag, den 23.01.2025**

10:00 - 11:30 Uhr: Winterberg, Warenkorb (Am Hagenblech 3)

12:00 - 13:30 Uhr: Olsberg-Bigge, Pfarrheim (Hauptstr. 59)



Rat und Hilfe

Notfalldienstpraxen

Der Notdienstbezirk für Hallenberg-Medebach-Winterberg und Schmallenberg-Eslohe.

Die zentrale Notdienstpraxis befindet sich für diesen Bezirk am MVZ Bad Fredeburg, Im Ohle 31, 57392 Schmallenberg.

Dienstzeiten sind

Montag, Dienstag, Donnerstag:

18 bis 22 Uhr

Mittwoch und Freitag:

13 bis 22. Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertag:

8 bis 22 Uhr

Zu diesen Zeiten ist die Praxis unter der Rufnummer 02974/9689616 erreichbar.

Kernsprechzeiten mit Anwesenheit eines Arztes sind:

Montag, Dienstag, Donnerstag:

19 bis 20 Uhr

Mittwoch und Freitag 16 bis 17 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertag 10 bis 12 Uhr und 16 bis 18 Uhr

An Sa./So. und Feiertagen ist für die Winterberger (Hallenberger und Medebacher) Patienten die Notfallpraxis am St. Franziskus Hospital dienstbereit. In der Franziskusstraße 2 ist die Praxis von 8 bis 22 Uhr unter 02981/8021000 erreichbar.

Kernsprechzeiten mit Anwesenheit eines Arztes sind 10 bis 12 Uhr und 16 bis 18 Uhr

Caritas-Konferenz St. Jakobus

Winterberg

Ansprech-Tel.-Nr.: 02981/6846

(Karin Sommer)

Praktische und finanzielle Hilfen für Menschen in Not, für Senioren und Kranke - Hausaufgabenbetreuung - Kleiderkammer im Edith-Stein-Haus - Vermittlung von Kinder- und Jugendfreizeiten - Seniorenerholungen - christl. Krankenhaushilfe im St.-Franziskus-Hospital

Caritas-Konferenz Siedlinghausen

Tel.: 02983/8118

Praktische und finanzielle Hilfen für Menschen in Notsituationen, Besuchsdienste, Gesprächskreise für Pflegende und Alleinstehende, Behördenbegleitung, „Mobil(e)“ - Sprechstunde der Caritas jeden 4. Dienstag im Monat von 10 bis 11 Uhr im katholischen Pfarrheim (außer im Dezember), Seniorenmesse jeden 2. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr in der Pfarrkirche, anschl. gemütliches Beisammensein im Pfarrheim

Caritas Konferenz Niedersfeld

Telefon: 02985/8717

Hilfe zur Selbsthilfe, Hilfe für Mitmenschen in Notsituationen, Besuchsdienste in Krankenhäusern und Seniorenheimen, Seniorenbearbeit, sozialer Warenkorb, Seniorenmessen, Angebote von Vorträgen wichtiger zeitgemäßer Themen für jedermann

Donum vitae Schwangerschaftskonfliktberatung

Tel.: 0291/9086960

winterberg@donumvitae.org

Öffnungszeiten:

dienstags 9 bis 11 Uhr im DRK-Familienzentrum, Am Rad 16

Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Beratung und Begleitung während und nach der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr des Kindes, Informationen und Beratung zur Empfängnisverhütung, geschlechtsspezifische sexual-pädagogische Präventionsarbeit und Beratung

Hospizinitiative Hallenberg/Winterberg e.V.

0151 15669840

Es geht darum, Schwerkranke und deren Angehörige auf ihrem Weg zu begleiten, Trauerbegleitung

Sozialverband VdK Hochsauerlandkreis

Stiftsplatz 3 59872 Meschede

Tel. 0291/902240 / 9022420

Pers. Sprechstunde:

Do. 8 bis 11 und 14 bis 18 Uhr

Tel. von 9 - 12 Uhr -

nicht am Donnerstag! -

In der **Stadt Winterberg** jeden

3. Dienstag im Monat

von 14.30 bis 15.30 Uhr

Haus Nordhang

Am Hagenblech 53

Der Sozialverband VdK steht allen Menschen offen und vertritt die Interessen von allen Sozialversicherten, von Menschen mit Behinderungen, chronisch Kranke, Rentnerinnen und Rentnern, Patientinnen und Patienten gegenüber der Politik und bei den Sozialgerichten.

VdK-Ortsverbände in der Stadt Winterberg:

Ortsverband Hildfeld /Grönenbach

0174 5858498

VdK Ortsverband Siedlinghausen

02983/1025

VdK Ortsverband Winterberg

02981/2363

VdK Ortsverband Züschen

0173 5211542

VdK Ortsverband Hesborn

02984/569

Sozialwerk St. Georg Westfalen Süd gGmbH

Kontakt- und Beratungsstelle

Heike Will und Florian Klaholz
02981/802929

Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und der Angehörigen sowie für Menschen mit psychosozialen Problemen, Beratungsangebot, Einzel- und Gruppengespräche, Offener Treffpunkt, Freizeitgestaltung, gemeinsame Ausflüge, Angehörigengesprächskreise für psychisch Erkrankte

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

02961/4400

eheberatung-brilon@erzbistum-paderborn.de

Öffnungszeiten:

nach telefonischer Vereinbarung
Mo. - Fr. 9 bis 12 Uhr

Beratung für Menschen, die sich in belastenden Konfliktsituationen befinden, unabhängig von Alter, Konfession und Weltanschauung.

Sucht- und DrogenberatungInformation

Beratung, Vermittlung und Behandlung bei Fragen zur Alkoholabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit und Drogenabhängigkeit sowie bei exzessivem Spielen.

Terminvereinbarung für Winterberg: 02961/3053

Ort: Hauptstraße 30

Ansprechpartner:

Herr Gregor Völlmecke

ALLGEMEINE NOTDIENSTE

• Polizei-Notruf	110
• Feuerwehr/Rettungsdienst	112
• Ärzte-Notruf-Zentrale	116 117
• Gift-Notruf-Zentrale	0228 192 40
• Telefon-Seelsorge	0800 111 01 11 (ev.) 0800 111 02 22 (kath.)
• Nummer gegen Kummer	116 111
• Kinder- und Jugendtelefon	0800 111 03 33
• Anonyme Geburt	0800 404 00 20
• Eltern-Telefon	0800 111 05 50
• Initiative vermisste Kinder	116 000
• Opfer-Notruf	116 006



Notdienste

Haus- und fachärztlicher Notdienst

Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist zu erreichen unter **Tel. 116 117**

Zahnärztlicher Notdienst

Der notdiensthabende Zahnarzt ist zu erfragen unter **Tel. 01805 986700**

Apothekennotdienst

Die notdiensthabende Apotheke ist zu erfragen unter:

Festnetz: Info-Nummer **(0800) 00 22 833** (kostenlos)

Mobiltelefon: Rufnummer **22 8 33** (69 ct/min)

Internet: www.akwl.de/notdienst

Prüfungsangst? - Jetzt entspannt in jede Prüfung mit Superlearning und Hypnose bei „Hypnose & Beratung Knipschild“



Burkhard Knipschild

Die Prüfungsangst ist ein Thema, das fast jeden schon einmal in irgendeiner Form betroffen hat. Prüfungen sind für den weiteren Lebensweg allerdings wichtig und haben für den Menschen eine

besondere Bedeutung. Sie entscheiden darüber, ob man Pläne verwirklichen kann und haben Einfluss darauf, ob man sich im Traumjob verwirklichen kann. Es ist natürlich, dass wir uns Gedanken über Prüfungen machen. Problematisch wird es nur, wenn Gedanken in Angst umschlagen. Prüfungsangst wirkt sich negativ auf die vorausgehende Vorbereitung aus, hemmt die Lernfähigkeit und lässt den Ausgang der Prüfung eher negativ enden. Angstsymptome wie schwitzen, zittern, Herzschlag treten auf. Diese können in Prüfungen den totalen „Black-out“ verursachen. Hypnose hat bei der Behandlung

von Prüfungsangst eine lange Tradition. Sie unterstützt dabei, die Angst vor Prüfungen stark zu reduzieren. So kann man die Prüfung entspannt angehen und erlerntes abrufen. Die jeweilige Prüfung zu bestehen ist somit sehr wahrscheinlich. Bei der individuellen Hypnoseanwendung „Superlearning“ spricht man von einer Methode, mit der die Lernmotivation gesteigert werden kann, Wissen bzw. Merkfähigkeit besser abgespeichert und Lernblockaden aus dem Weg geräumt und gelöst werden. Fühlt man sich an dieser Stelle angesprochen und klingt das Thema interessant, sollte man sich jetzt seiner



Am Einheit 33 · Im Centrum Grün
57392 Schmallenberg · ☎ 0173 56 90 553
hallo@hb-knipschild.de
Termine nach Vereinbarung

Prüfungsangst stellen und überzeugt sein, sie überwinden zu wollen - dann kann man nur gewinnen! Also am besten jetzt einen Termin mit Burkhard Knipschild vereinbaren. [BL]



Zuverlässig seit 1955

Kranken-, Dialyse-, Strahlen-, Chemo- und Rollstuhlfahrten.
Vertragspartner aller Krankenkassen.

Standort Medebach

Tel. 02982-88 88

Standort Hallenberg

Tel. 02984-82 23

SÄLZER
TAXI

info@taxi-medebach.de
www.taxi-medebach.de

info@taxi-hallenberg.de
www.taxi-hallenberg.de

LASS DICH NICHT AUFHALTEN.
Unsere Profis machen dich wieder **ready.**

Durch moderne Ausstattung in unserem Gesundheitszentrum und unserem Team aus Physiotherapeuten, Sporttherapeuten und Sportwissenschaftlern bist du schon bald wieder startklar fürs Tore schießen, Körbe werfen oder Gewichte stemmen!

Egal, in welchem Sport du wieder durchstarten willst, wir helfen dir dabei!

Spezialisten für Sportphysio · Anti-Schwerkraft-Laufband AlterG
Cryotherapie · Krankengymnastik (am Gerät) · Lymphdrainage · Manuelle Therapie
individuelles Gerätetraining · auf dich abgestimmter Trainingsplan

BLUE DAWN Gesundheitszentrum Meise · In der Ramecke 8 · 59939 Olsberg
02962/7115281 · info@blue-dawn.de · www.blue-dawn.de
Aktuelles unter @bluedawn.gesundheitszentrum



BLUE DAWN
GEUNDHEITZENTRUM MEISE

Das Holz-Energie-Zentrum feiert sein 25-jähriges Jubiläum

Über die Holz-Energie-Zentrum Olsberg GmbH



Bürogebäude des Holz-Energie-Zentrums in Olsberg/Steinhelle

Die Holz-Energie-Zentrum Olsberg GmbH wurde als Verbund von Waldbesitz, Sägewerken, Ofenhersteller und Entsorgern im Jahr 1999 gegründet. Das Unternehmen bietet neben einer Vielzahl von verschiedenen Holzbrennstoffen, wie Kaminholz, Holzbriketts und Hackschnitzeln auch Pelletgrills, Smokerpellets und Holzkohleprodukte an. Nachhaltigkeit und regionale Wertschöpfung sind dem Holz-Energie-Zentrum Olsberg eine Herzensangelegenheit.

Das Holz-Energie-Zentrum Olsberg

liefert auf Wunsch seine Produkte auch mit einem eigenen Fahrzeug im HSK und Umland aus.

Das Holz-Energie-Zentrum und PowerPellets

Das Tochterunternehmen PowerPellets Vertriebs GmbH & Co. KG ist mit dem Holz-Energie-Zentrum sehr eng verzahnt. Es werden Holzpellets in NRW, Hessen und Niedersachsen sowohl lose im Tankwagen wie auch in abgesackter Form geliefert. Die Pelletproduktion im Gesellschafterkreis garantiert seit beinahe 20 Jahren Lieferersicherheit auch in Zeiten unruhiger Energiemarkte. Als Pionier hat erst das Holz-Energie-Zentrum und später PowerPellets der Nutzung von Holzpellets im Sauerland den Weg bereitet. In enger Abstimmung mit den Heizungsinstallateuren der Umgebung, der eigenen Pelletproduktion und der eigenen Logistik kann dem Kunden eine ernstzunehmende Alternative zu Ölheizungen geboten



Auslieferung von Fallschutz-Hackschnitzeln mit dem Auslieferfahrzeug

werden. Durch die Bündelung der langjährigen Erfahrungen, entstand ein ganz besonderes Unternehmen, so überzeugt die PowerPellets Vertriebs GmbH & Co. KG mit vereintem Know-how unter einem Dach. Die Pelletproduktion ist im Sägewerk Baust-Beckmann in Eslohe-Bremke voll integriert.

Durch das betriebseigene Holzheizkraftwerk kann Ökostrom zur Produktion und Abwärme zur Trocknung der Späne genutzt werden. So entsteht ein regionales, grünes Pellet in höchster Qualität.

Sachverständigenbüro

Das Holz-Energie-Zentrum Olsberg nutzt die Erfahrung der letzten 25 Jahre im Sachverständigenbüro. Seit 14 Jahren hat das Sachverständigenbüro das Alleinstellungsmerkmal den bundesweit ersten und bisher einzigen öffentlich bestellten und vereidigten Sachverständigen für Holzfeuerungsanlagen bis 2 MW zu haben. Sowohl in Gerichtsfällen wie auch im Privatbereich wurde eine Vielzahl von Gutachten verfasst.

Umfangreiches Produktsortiment

Ständig auf Lager sind Produkte zum Heizen: Holzpellets, Kaminholz, Kapholz und Holzbriketts. Zum Grillen bietet das Unternehmen mit natürlichen Kräutern aromatisierte Holzpellets an, die sich in Gas- und Holzkohlegrills nutzen lassen. Zudem sind Pellet-Grills und Pellet-Feuerrohre mit im Programm.

Natürlich gibt es auch Holzkohle im braunen Papiersack, wie die älteren Bewohner des Sauerlandes Buchen-Holzkohle aus der inzwischen abgebauten Produktion in Brilon

Wald kennen. Für die Profigriller, die langanhaltende Hitze benötigen, hat das Holz Energie Zentrum BBQ Briks im Programm. Diese gepressten röhrenförmigen Holzkohlebriketts sind komplett bindemittelfrei und haben einen sehr hohen Kohlenstoffgehalt.

Für den Garten und Spielplätze sind verschiedene Arten von Mulch, aus Holz und Rinde oder Nadelholzrinde in fein und grob erhältlich. Eine gute Gemüseerde ist mit dem güteüberwachten Kompost aus Grünschnitzel garantiert. Für Fallschutzhackschnitzel ist der Betrieb nach DIN 1176 zertifiziert. Über die Produkteigenschaften kann man sich im Onlineshop auf www.holz-energiezentrum.de informieren.

Nachhaltigkeit im Fokus

Das Holz-Energie-Zentrum Olsberg legt großen Wert auf eine nachhaltige Forstwirtschaft und die verantwortungsvolle Nutzung natürlicher Ressourcen. Das verwendete Holz stammt ausschließlich aus regionalen Wäldern, wodurch lange Transportwege vermieden und die lokale Forstwirtschaft gestärkt wird.



Scheitholzproduktion mit technischer Trocknung

günstige Wärme

Kleinmengen auch im 24h Shop verfügbar

Brennholz

Holzbriketts

Feuerrohr

PowerPellets

Holz-Energie-Zentrum Olsberg GmbH

Carls-Aue-Straße 91
59939 Olsberg/Steinhelle
Öffnungszeiten mit Service:

Telefon: 02962 802471
holz-energie-zentrum.de
Mo-Fr 8-17.30, Sa 8-12 Uhr