

Tolles Osterkonzert



(v.l.) Gisbert Lefarth, Jürgen Padberg, Corinna Ritter, Jörg Lefarth, Markus Hunold, Dr. Michael Schult
(Vertreter VMB NRW). Fotos: Rita Maurer

Bericht auf Seite 2

Medebach
Winterberg
Hallenber

HUNECK
HÄUSLICHER PFLEGEDIENST



24 h erreichbar!
Alle Kranken- und Pflegekassen.

DIENSTLEISTUNGEN

- Altenpflege
- Krankenpflege
- Behandlungspflege
- Betreuung zu Hause
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Medizinische Fußpflege
- Beratung der Angehörigen



Niederstraße 14
59964 Medebach

Telefon 0 29 82 - 930 600
www.pflegedienst-huneck.de



Plakette fällig?

... auch bei uns wird die Hauptuntersuchung durchgeführt*

Schnurbus KFZ-Service



Vopeliusstraße 18 · 59964 Medebach · Tel. 02982 3083

Hauptuntersuchung: freitags 14.30 - 17.00 Uhr

*Abnahme erfolgt durch einen amtlich anerkannten Prüfingenieur der GTÜ.



Prüf-
stützpunkt



LANGE & BRANDENBURG
Kfz-Sachverständigen- u. Ingenieurbüro
prüfen · bewerten · begutachten



DAT Prüf- und
Schätzungsstelle
Brilon

Bericht zur Titelseite

Ein abwechslungsreiches Programm, begeisterte Zuschauer und hochmotivierte Musiker - alles Zutaten für einen tollen Konzertabend. Diesen konnten viele Besucher beim Osterkonzert des Musikverein Medelon erleben und genießen.

Gleich zu Anfang zeigten die Nachwuchsmusiker des Vereins unter ihrem neuen Dirigenten Lukas Wasmuth mit zwei Märchen und dem Konzertstück „A Song for you“, was sie schon „so alles drauf haben“. Mit diesem Nachwuchs ist die Zukunft des Vereins bestimmt gesichert!

Fanfarenartig ging es nach der Begrüßung des 1. Vorsitzenden Michael Müller mit dem großen Orchester im Programm weiter: „Call of Heroes“ riss die Zuhörer gleich mit, bevor bei „Frank Sinatra“ der Swing im Mittelpunkt stand. Beeindruckend dann das Stück „Voice of Vikings“, in dem ein Tag im Leben eines Wikingerdorfes mit ruhigen Momenten aber auch kämpferischen Klängen musikalisch dargestellt wurde. Leise und besinnlich dann auch „Sound of Silence“, das sicherlich viele Zuhörer ansprach.

Ein wichtiger Programmteil bei den Konzerten sind immer die Ehrungen langjähriger aktiver Musiker und Musikerinnen. So konnte der 1. Vorsitzende zusammen mit dem Vertreter des Volksmusikerbundes NRW, Dr. Michael Schult, für 40 Jahre Gisbert Lefarth, Jürgen Padberg, Jörg Lefarth und Markus Hunold auszeichnen. Bereits seit 30 Jahren ist Corinna Ritter aktive Musikerin in den Reihen des Vereins. Auch Alexander Hunold und Fabian Wasmuth wurden für 20 Jahre Aktivität geehrt. Fabian Wasmuth schwingt zudem seit zehn Jahren den Dirigentenstab und erhielt dazu eine Ehrennadel. Der Vorsitzende bedankte sich bei allen Geehrten für ihre jahrelange Vereinsarbeit.

Die sehr gute Jugendarbeit wurde danach deutlich, als gleich acht Jugendliche für die erfolgreiche Teilnahme an den D1 bzw. D2 Leistungsprüfungen geehrt wurden. Jona Schweitzer, Simon Werth, Celine Wasmuth, Finja Nagel, Sophia Bergenthal, Lotta Schmidt und Jule Schüngel bestanden erfolgreich den D2 Lehrgang und Lorena Werth erhielt die bronzene Nadel für den D1 Lehrgang.



(v.l.) Fabian Wasmuth, Alexander Hunold (20 Jahre Ehrung)

Nach einer kurzen Pause kamen dann beim Auftritt des Orkater Liederkränzes die Freunde des Chorgesangs voll auf ihre Kosten. Neben italienischen Volksweisen im Stück „Vienna Tresta“ wurden die „Herrlichen Berge“ gesanglich dargebracht und mit viel Applaus belohnt. Im 2. Teil zeigte das Orchester dann neben Marsch- und Böh-

mischer Musik die weitere Bandbreite des Vereins. Bei „Ghost Busters“ wurde das Publikum aktiv mit eingebunden und mit den „Blues Brothers“ wurde der Rhythm & Blues in die Medeloner Schützenhalle gebracht. Tossenden Applaus ernteten die beiden Solisten Jürgen Padberg und Rafael Schweinsberg, die beim „Posaunisten Flirt“ ihr Kön-

nen an der Posaune eindrucksvoll zeigten.

Nach etlichen Zugaben ging es dann mit Tanzmusik, guten Gesprächen und dem ein oder anderen Kaltgetränk in geselliger Runde weiter. Für den Musikverein Medelon war das Konzert ein toller Auftakt in eine hoffentlich schöne Schützenfestsaison.



Freizeit- und Veranstaltungstipps für die Ferienregion Medebach

Wochenblick

15. bis 21. Mai 2023

Astronomische Beobachtungen

Mi., 17. bis Sa., 20. Mai - 22 bis 3 Uhr

In klaren Nächten gibt es viel zu entdecken!

Werfen Sie einen Blick in die Sterne an der Rainer-Ludwig Sternwarte. Hubertus Rieger bringt Ihnen die Astronomie nahe ... Die Sternwarte ist unbeheizt. Achten Sie bitte auf angepasste Kleidung! Anmeldung erforderlich, bitte kurzfristig am Abend/ Nacht unter Tel. +49 (0) 152 07212165.

Hallenberger Str. 3,

(Nähe Bauernhof) in Medebach

Geführte Rundwanderung "Schöne Aussicht"

Samstag, 20. Mai - 11 bis ca. 15 Uhr

Die 11 km lange Rundtour führt durch alte Wälder und über kleine Pfade und Höhenwege. Entdecken Sie Dornröschenpfad, den Wellnessrastplatz, den Seelenort Quarzklippen ... Rucksackverpflegung empfohlen / Erw. 5 €, Gäste des Center Parcs und mit Sauerland-Card 3 € Start ab Wanderportal Dorfmitte in Medelon



Dorffest in Titmaringhausen

Donnerstag, 18. Mai - ab 10.30 Uhr

400 Jahre St. Antonius Kapelle

Freuen Sie sich auf einen kleinen Regionalmarkt quer durch den Dorfpark sowie eine geschichtliche Ausstellung in der Kapelle. Für die kleinen Gäste wurde u.a. ein Kinderschminken, Straßenmalerei und ein Kinderflohmarkt organisiert. Die musikalische Begleitung übernehmen an dem Tag die Schlossbergrebellen.

Dorfmitte in Titmaringhausen

Gegenwind - Live Musik im Rockcafé

Samstag, 20. Mai - 20 Uhr (Einlass 18.30 Uhr)

Die Band covert die gesamte Bandbreite des Rocks bis zum Metal und legt dabei einen Schwerpunkt auf Deutschröck, dazu machen sie eigenen deutschen Rock bzw. Hardrock. Hosen, Onkelz, Kärbholz, Ramones, Metallica, Billy Idol u.v.m. gehören dazu / Eintritt 5 € Kulturscheune Rockcafé, Marktstr. 1 in Medebach

Weitere Veranstaltungen

Auf geht's ...

Dienstag, 16. Mai - 10.30 Uhr / 11.45 Uhr | Planwagentour / Erw. 10 €, Kinder 5 € / Nur mit vorheriger Anmeldung unter +49 (0)2982 8302 / Ferienhof Zur Hasenkammer in Medebach

Do., Sa. & So. - 14 bis 17 Uhr | Schwerspatmuseum Dreislar - Mineralien- & Bergbaumuseum

NEU: Mission Baryt - spannende Schatzsuche für Jung & Alt / Am Scheidt 2 in Dreislar

Donnerstag, 18. Mai - 11 bis 18 Uhr | Oldtimer Erlebnistag / mit Vorführungen und Geschicklichkeitsparcours / Kaffee & Kuchen, Grillspezialitäten / Sportplatz in Düdinghausen

Fr. 19. bis So. 21. Mai | Schützenfest Küstelberg / Start Freitag ab 17.30 Uhr / Samstag, 18 Uhr Festzug / Sonntag, 11.30 Uhr Vogelschießen / jeden Abend Musik & Tanz / Schützenhalle in Küstelberg

Alle Angaben ohne Gewähr!

Touristik-Gesellschaft Medebach mbH

Marktplatz 1 | 59964 Medebach

Tel. +49 (0)2982 9218610 | info@medebach-touristik.de

www.medebach-touristik.de



Servicezeiten:

Mo. - Fr. 9 bis 13 Uhr

14 bis 17 Uhr

Sa. + So. 10 bis 13 Uhr



Regelmäßige Veranstaltungen & Öffnungszeiten in der Ferienregion Medebach

Geführte Wanderungen:



Dienstag - 14 Uhr (wöchentlich) | geführte Wanderung mit dem Sauerländer Gebirgsverein | ca. 2 bis 2,5 Stunden | ohne Anmeldung | *Treffpunkt Marktplatz in Medebach*

Mittwoch - 15 Uhr (wöchentlich von April bis Oktober) | Walderlebnistour für die ganze Familie ca. 2,5 Std. | ohne Anmeldung | *Treffpunkt Ferienhof Zur Hasenkammer, Hasenkammer 4 in Medebach*

Donnerstag & Samstag - 10 Uhr (wöchentlich) | Streifzug mit dem Ranger | Naturerlebnistour für die ganze Familie | ca. 1,5 Std. | Anmeldung! | *Treffpunkt Info Desk im Market Dome des Center Parcs in Medebach*

Jeden 1. Mittwoch im Monat - 14 Uhr | Seniorenwanderung mit dem SGV | ca. 1,5 Stunden bei leichter Gangart | ohne Anmeldung | *Treffpunkt Marktplatz in Medebach*

Jeden 2. Donnerstag im Monat - 14 Uhr | Seelenortwanderung zu den Himmelssäulen | Anmeldung unter +49 (0)2982 9218610 | *Start ab St. Laurentius Kapelle Glindfeld in Glindfeld*

Jeden 1. Sonntag im Monat - 14 Uhr (Mai bis Oktober) | Führung auf dem Geologischen Rundweg | ohne Anmeldung | *Start: Drechselmuseum, Grimmestraße in Düdinghausen*

Weitere Führungen:

Jeden Samstag - 11 bis 12.30 Uhr (wöchentlich April bis Oktober) | **Stadtführung durch die Hansestadt** | Geschichte lebendig machen | ohne Anmeldung | Tickets in der Tourist-Information / *Marktplatz in Medebach*

Jeden Donnerstag - 14 Uhr (wöchentlich April bis Oktober) | **Geführte Mountainbike Touren** | individuell angepasste Touren | *Tourist-Info, Marktplatz 1 in Medebach*



Museen, Ausstellungen, Märkte ...

Städtisches Museum mit Modelleisenbahnausstellung | Mittwoch - 14.30 bis 16.30 Uhr, Donnerstag & Sonntag - 10.30 bis 12.30 Uhr, zusätzlich jeden 1. Sonntag im Monat - 14 bis 16 Uhr | *Oberstr. 34 in Medebach*

Schwerspatmuseum Dreislar - Mineralien & Bergbaumuseum | Donnerstag, Samstag & Sonntag - 14 bis 17 Uhr (März bis Oktober) | *Am Scheidt 2 in Dreislar*

Drechselmuseum - mit Drechselvorführung, Spinnfrauen in Aktion | Café & Museumsshop | Donnerstag - 15 bis 17 Uhr (April bis Oktober) | *Grimmestr. 9 in Düdinghausen*

KUMA Kultur und Malzentrum - mit Ausstellung Kirchenmalerfamilie Bergenthal mit Kunstcafé | Mittwoch - 15 bis 18 Uhr (April bis November) | *Grafschafterstr. 6 in Oberschledorn*

Sauerländer Regionalmarkt | regionale Produkte u. Spezialitäten, Deko | Dienstag & Samstag (wöchentlich) - 14 bis 17 Uhr | *Center Parcs Hochsauerland, Sonnenallee 1 in Medebach*

Naturpark Infozentrum mit Ausstellung zur Medebacher Bucht - interaktive Ausstellung | Mo. bis Fr. 9 - 13 & 14 - 17 Uhr, Sa. & So. 10 - 13 Uhr | *Marktplatz 1 in Medebach*

Auf eigene Faust unterwegs ...

Stadterlebnisweg - spannendes Familienquiz durch die Hansestadt | mit Flyer oder App jederzeit | *Start ab Marktplatz oder Center Parcs Hochsauerland*

Historischer Stadtrundgang - Rundweg durch die Hansestadt mit Informationstafeln zur Stadtgeschichte auf Deutsch und Niederländisch | jederzeit | *ab Marktplatz in Medebach*

Farbenglanzkirche - Tauchen Sie ein in den Glanz der Farben. Sie selbst gestalten den Innenraum der Kirche. Täglich 9 bis 18 Uhr | *St. Antoniuskirche in Oberschledorn*



Touristik-Gesellschaft Medebach mbH
Tel.: +49 (0)2982 9218610
www.medebach-touristik.de



Alle Angaben ohne Gewähr!

Klare Sache oder was?

Wie aus Abwasser wieder Wasser wird

Die LandFrauen des OV Medebach laden zu einer Besichtigung der Kläranlage Medebach-Berge am 23. Mai, um 16 Uhr ein. Mitarbeiter der Stadtwerke erläutern die Technik und stehen für Fragen

zur Verfügung. Treffpunkt Kläranlage, ggf. in Fahrgemeinschaften. Anmeldung bis 21. Mai bei Monika Schmiedeler 02982 1739. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

SNEAK PREVIEW

Lass Dich überraschen

Die nächste Sneak: Do., 08.06. 19.45 Uhr

filmtheater
WINTERBERG

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

Tagesfahrt nach Fritzlar und zum Kloster/Schloss Haydau

Für alle Ü-Sechziger findet am Mittwoch, 21. Juni, eine Tages-Busfahrt nach Fritzlar und zum ehemaligen Kloster/Schloss Haydau statt. Bei einer Stadtführung wird zunächst die Altstadt Fritzlars erkundet und fachlich erläutert. Danach besteht

die Möglichkeit für Entdeckungen auf eigene Faust und zum Mittagsimbiss. Am Nachmittag geht es dann weiter zum ehemaligen Kloster und Schloss Haydau mit großem Schlosspark in der Nähe von Elsungen im Fulatal. Auch hier gibt es

eine anschauliche Führung und zum Abschluss einen Besuch im Schloss-Café bei Kaffee und Kuchen. Für diese Tagestour sind noch wenige Plätze frei und weitere Teilnehmer können sich noch kurzfristig anmelden bei Richard

Canisius - Tel.: 02982 /87 21. Die Ü-Sechziger Treff-Nachmittage im Kolpinghaus Medebach gehen dann nach der Sommerpause am 13. September weiter. Richard Canisius, Pressewart der Kolpingsfamilie Medebach

REGIONALES

Eine Woche voller interessanter Bewegungsangebote

Bewegungswoche in den Anerkannten Bewegungskindergärten im HSK

In der letzten Aprilwoche stand bei den Anerkannten Bewegungskindergärten im HSK, in Kooperation mit dem Kreis-SportBund, die Bewegungswoche an. Eine komplette Woche voller Spaß und mit großartigen Sportaktionen. Jeder Wochentag wurde zu einem bestimmten Thema gestaltet. Am Montag hieß es „Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien“, am Dienstag „Zirkus und Akrobatik“, am Mittwoch „Entspannt durch den Tag“, am Donnerstag „Ich bin stark“ und am Freitag wurde unter dem Motto „Tanz dich fit“ ins Wochenende getanzt.

Für die Eltern wurde zusätzlich über den KSB ein digitaler Workshop angeboten, in dem motivierende Spielideen für zuhause präsentiert wurden. Auch die Erzieher*innen kamen nicht zu kurz. Digitale Workshops zum Thema Rückengesundheit und Stressmanagement rundeten eine gelungene Woche im Zeichen der Bewegung ab.

In den 36 Anerkannten Bewegungskindergärten steht die Bewegungsförderung im Mittelpunkt. Offene und angeleitete Bewegungszeiten ermöglichen jedem Kind sich täglich mindestens 180 Minuten zu be-



Foto: © LSB NRW, Andrea Bowinkelmann

wegen. Innerhalb der Bewegungswoche wurden die sportlichen Angebote noch einmal forciert und neue Angebote erprobt.

Für weitere Informationen zum Gütesiegel Anerkannter Bewegungskindergarten steht Katja Osenberg, Fachkraft Ganztags KSB HSK, unter k.osenberg@hochsauerlandsport.de oder 02904/9763253 zur Verfügung.

VORGEZOGENER REDAKTIONSSCHLUSS

Liebe Leser/-innen und Inserent/-innen, aufgrund des bevorstehenden Feiertags (Pfingstmontag) ziehen wir den Redaktionsschluss vor.

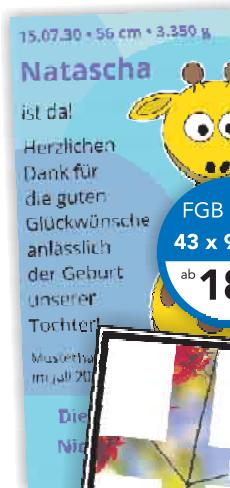
Redaktionsschluss für (Kw 22)
Mi., 24.05.2023 / 10 Uhr



neu

Familien ANZEIGENSHOP

RAUTENBERG
MEDIA



*inkl. MwSt., Preis variiert nach Auflage der Zeitung.

Online Familien-Anzeigen: *für alles was wirklich zählt!*

shop.rautenberg.media

**ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG
DRUCKE · WEB-AUFRITTE · FILM**

Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen Termin mit mir.



Wir rücken Ihre Produkte und Dienstleistungen, die gesamte Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens, individuell nach Ihren Wünschen, ins richtige Licht.

ZEITUNG
Lokaler geht's nicht.

DRUCK
Satz, Druck, Image.

WEB
24/7 online.

FILM
Perfekter Drehmoment.

Online lesen: rundblick-medebach.de/e-paper
rundblick
HANSE
STADT **MEDEBACH**
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Auch für Rundblick Hallenberg & Mitteilungsblatt Winterberg!



MEDIENBERATERIN

Birgit Lauber

MOBIL 0171 8859940

E-MAIL b.lauber@rautenberg.media



St. Engelbertus Schützenbruderschaft e. V. 1889 Medelon

Jubelkönigspaare 2023

25-jähriges Königspaar: Jürgen Padberg (Jostes)
Simone Padberg, geb. Schüngel (Kampmanns)
Königspaar 1998



Jürgen und Simone Padberg

50-jähriges Königspaar: Gerhard Stuhldreier (Fuchses)
Elvira Stuhldreier geb. Weddemann
Königspaar 1973



Gerhard und Elvira Stuhldreier

Lefarth
ELEKTRO seit 1967

Frank Lefarth · Elektro Meister
St.-Wendelin-Str. 7 · 59964 Medebach-Medelon

IHR **VOLLTREFFER**
IN SACHEN
ELEKTROINSTALLATIONEN!

www.elektro-lefarth.de

Wir wünschen
ein stimmungsvolles
Schützenfest!

Deutsche Versicherungsfinanz GmbH
Eine gute Versicherung ist Gold wert...
Günstig versichert?
Nuhnetalstr. 52, 59955 Winterberg-Züschen
Tel.: 02981/7875, info@versicherungsfinanz.de

FRANK BEULEN

Heizöl · Diesel · Pellets

VIEL SPASS BEIM
SCHÜTZENFEST!

MEDEBACH
Telefon 02982 - 41254

SCHÜTZENFEST IN MEDELON

Schützenfest in Medelon vom 27. bis 29. Mai

Medelon feiert am Pfingstwochenende

Die St. Engelbertus-Schützenbruderschaft freut sich auf ihr Schützenfest und lädt alle Medeloner und Gäste aus nah und fern recht herzlich zum Besuch des Festes ein. Im Mittelpunkt des Schützenfestes stehen das amtierende Königspaar Markus und Corinna Ritter mit ihrem Hofstaat.

Festabend am Samstag

Am Samstag versammeln sich die Schützen um 17 Uhr zu einem kurzen Platzkonzert mit der Stadtkapelle Concordia Hallenberg beim Hotel Kaiserhof und maschieren anschließend gemeinsam zum Festgottesdienst. Nach dem Kirchgang gedenkt die Schützenbruderschaft ihrer gefallenen Schützenbrüder mit einer Kranzniederlegung am Ehrenmal und maschiert dann in einem ersten Festzug zur Schützenhalle mit anschließender Flaggenhissung.

Der Festabend wird um 20 Uhr mit der Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden und Hauptmann Daniel Müller eröffnet.

Nach der Aufnahme von neuen Jungschützen, stehen Ehrungen für verdiente Vereinsmitglieder an, sowie Auszeichnungen für ihre 50-jährige, 60-jährige und 70-jährige Vereinstreue.

Im weiteren Verlauf des Festabends gratuliert der Schützenverein den Königspaaren von 1998, Jürgen und Simone Padberg, zu ihrem 25-jährigen und Gerhard und Elvira Stuhldreier zu ihrem 50-jährigen Jubiläum. Nach den Ehrungen eröffnen dann das amtierende Königspaar

Markus und Corinna Ritter mit ihrem Hofstaat den Tanz. Für den richtigen Takt sorgt dabei die Stadtkapelle Concordia Hallenberg. Wie in den vorangegangenen Jahren wird die Kapelle an allen Festtagen mit ihrem abwechslungsreichen Programm die musikalische Gestaltung des Festes übernehmen und für gute Stimmung sorgen.

Pfingstsonntag: „Frühschoppen“ und „Großer Festzug“

Der Schützenfestsonntag beginnt um 9.45 Uhr mit einem

EUNOVA
- Herrenbekleidung -

*Wir wünschen allen
schöne Schützenfesttage!*

Südwall 1a
59964 Medebach
Fon 02982 - 736



„Feste-Feierer!“

Wir wünschen viel Spaß und
fröhliche Stunden auf dem Schützenfest!

Mark Schmidt
Österstr. 3, 59964 Medebach
Tel. 02982 92190
schmidt.medebach@provinzial.de

PROVINCIAL

Partner Haus
wünscht viel
Spaß beim
Schützenfest
in Medelon !



Partner – Haus Fertigbau GmbH & Co.KG
Kolpingstr.3 - 59964 Medebach
www.partner-haus.de



Wir suchen Dachdecker / Helfer (m/w/d)

Medelon

02982 3155



O. Wulbeck
Bedachung

info@dachdecker-wulbeck.de

*Wir wünschen schöne
Schützenfesttage!*



Schnorbus
Malerbetrieb

Oberstr. 12
59955 Winterberg-Züschen
Tel.: 0 29 81 / 92 87 37

www.malerbetrieb-schnorbus.de - info@malerbetrieb-schnorbus.de

SCHÜTZENFEST IN MEDELON

musikalischen Weckruf, sodass sich alle Schützenbrüder bis 10 Uhr am Landhotel Müller einfinden sollten. Nach dem Marsch zur Schützenhalle kann sich bei einem Schützenfrühstück gestärkt werden, dabei wird die Festkapelle zum Frühschoppen aufspielen und für gute Unterhaltung sorgen.

Um 14.30 Uhr stehen dann das amtierende Königspaar und ihr Hofstaat während des „Großen Festzuges“ im Mittelpunkt. Dabei erhält die Festkapelle durch den Spielmannszug Grönenbach und dem Musikzug Medebach weitere Unterstützung. Zu Ehren der Schützenkönigin, die aktive Musikerin ist, begleitet auch der Musikverein Medelon den Festzug.

Im Anschluss spielen rund 100 Musiker gemeinsam in der Schützenhalle auf. Am späten Nachmittag findet für die kleinen Gäste der Kindertanz statt. Den Auftakt zu einem stimmungsvollen Schützenfestabend mit der Stadtkapelle Hallenberg bildet dann der Königstanz. Im Verlauf des Abends wird die Hallenberger Musik für gute Stimmung sorgen, damit die Festgäste ausgiebig feiern und tanzen können.

Pfingstmontag: „Vogelschießen im Kuckucksloch“

Am Pfingstmontag gilt es den neuen Schützenkönig zu ermitteln. Nach dem Besuch des

Pfingstgottesdienstes um 9 Uhr treten die Schützen um 9.45 Uhr beim Hotel Kaiserhof zum Marsch in das ca. 1,5 Kilometer außerhalb von Medelon gelegenen „Kuckucksloch“ an. Dort erleben die Festgäste zwei spannende Vogelschießen. Zunächst werden die Jungschützen den Nachfolger des Jungschützenkönigs Simon Werth ermitteln. Im Anschluss wird der Schützenkönig der Bruderschaft ermittelt. Anschließend werden die neuen Regenten mit allen Ehren nach Medelon zurückgeleitet.

Das neue Königspaar präsentiert sich dann samt seinem Hofstaat ab 18.30 Uhr im Festzug. Zur Unterstützung der Festkapelle wird dann auch der Musikzug aus Medebach im Festzug

begüßt. Am Abend wird zusammen mit dem neuen Königspaar und dem neuen Jungschützenkönig nochmals ordentlich gefeiert, bevor das Schützenfest stimmungsvoll in den frühen Morgenstunden ausklingt.

An allen Festtagen ist der Eintritt für alle Besucher frei. Als Festwirt sorgt Dirk Valentin aus Bestwig für das Wohl der Gäste. In der Küche übernimmt die Landfleischerei Knorr aus Eppe die Bewirtung.

TAXI STEDEN
02984-8173
*Wir wünschen viel Spaß beim
Schützenfest in Medelon!*

Bollerbergstraße 8 • 59969 Hallenberg/Hesborn • Telefon 02984 / 8173
Mail: taxi-steden@t-online.de www.taxi-steden.de



Zuverlässig seit 1989

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

Standort Medebach

Tel. 02982-88 88

SÄLZER
TAXI

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

Standort Hallenberg

Tel. 02984-82 23

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

Mit dem altbewährten Team um Reiner Kronauge

Schreinerei Thiele
UNSERE LEIDENSCHAFT
IST HOLZ

Viel Spaß beim
Schützenfest
in Medelon!

SCHREINEREI THIELE
LANDWEHR 12 • 59964 MEDEBACH
TELEFON 02982 / 3020
WWW.SCHREINEREI-THIELE.COM

BESTATTUNGEN
Bernd Braun
Fachgeprüftes und zertifiziertes Unternehmen

- ★ Persönliche Betreuung
- ★ 24 Stunden - Service im Trauerfall
- ★ Erd-, Feuer-, See-, Himmels- und naturnahe Bestattungen
- ★ Hilfe und Antragstellung bei Rentenangelegenheiten
- ★ Gestaltung individueller Trauerreden
- ★ Bestattungsvorsorge - Treuhandverträge
- ★ Solidar Sterbegeldversicherung
- ★ Finanzierungen möglich

Bestattungsinstitut
Falkenstein
Inhaber Bernd Braun
Medebach
www.bestattung-falkenstein.de

TRAUERDRUCKSACHEN
Persönliche Beratung und individueller Rundum-Service
nach Absprache in unseren Räumlichkeiten
in Kooperation mit **Kräutendruck**

BESTATTER
von Krammer geprägt

Hellenstraße 16 59955 Winterberg
0 29 81 - 454 und 01 71 - 503 77 65
info@bestattung-braun.de www.bestattung-braun.de



Der Kräutergarten leicht gemacht

Der kleine Beitrag zum Umweltschutz

Oft unterschätzen wir die scheinbar kleinen Beiträge zum Umweltschutz. Der eigene angelegte Kräutergarten ist doch nur ein Tropfen auf den heißen Stein, oder? Es gilt jedoch zu bedenken, dass die Wege zum Supermarkt, die Plastiktöpfe, Plastikverpackungen und die Plastiktüten beim erneuerten Einkauf eingespart werden. Zusätzlich können bei Kräuterbeeten im Garten oder auf dem Balkon Insekten Schutz und Nahrung finden. Eigene Kräuter anbauen wird somit von einer vermeintlich unzureichenden Maßnahme zum echten Umweltschutz für jedenmann.

Welche Kräuter eignen sich zum einfachen Anbau?

Der erste Schritt ist die Auswahl der richtigen Kräuter, denn je nach Pflänzchen sind die Licht- oder Bewässerungsbedürfnisse unterschiedlich. Praktischerweise benötigen die meisten Kräuter nicht besonders viel Platz oder Pflege.

• Koriander

Ein Kraut, das die Nation spaltet. Für die einen ist es eine geliebte und würzige Zugabe zu verschiedensten Gerichten, für die anderen ein nach Seife schmeckendes Tabu in der Küche. Für den Teil der Nation, der mit dem Geschmack nichts anfangen kann, könnte er dennoch einen Teil zum umweltfreundlichen Kräutergarten beitragen. Koriander ist sehr leicht anzubauen. Die Pflanzen blühen von Juni bis Juli und gelten dann als sehr insektenfreundliches Gewächs. Ob als Indoor-, Outdoor-, Ess- oder Umwelt- pflanze, der Koriander braucht nur einen warmen, sonnigen bis halbschattigen Platz und keine Staunässe.

• Basilikum

Basilikum ist nach der Petersilie das beliebteste Kraut der Deutschen und gehört mittlerweile in jedem Super-

markt zum Repertoire. Es ist jedoch auch leicht selbst anzubauen. Dadurch, dass es ein warmes Plätzchen mindestens genauso schätzt wie der Koriander, eignen sich die beiden perfekt als Beet-Nachbarn. Der Basilikum muss jedoch im Gegensatz zum Koriander regelmäßig gegossen werden. Basilikum wird bevorzugt im Topf oder auf der Fensterbank angebaut, um ihn vor den niedrigen Temperaturen im Winter zu schützen.

• Rosmarin

Ein weiterer gut geeigneter Beet-Nachbar für die beiden oben genannten Pflanzen ist der Rosmarin. Der perfekte Begleiter für Kartoffelgerichte ist auch als Heilpflanze bekannt. Rosmarin soll entzündungshemmend, verdauungsfördernd und durchblutungsfördernd wirken. Er ist dazu noch besonders leicht anzubauen, denn er ist sehr robust gegen Trockenheit und Hitze und muss nur selten gegossen werden. Staunässe muss bei der Rosmarin-Zucht strikt vermieden werden. Das vielseitig talentierte Kraut blüht in den Monaten März bis Mai und gilt als eines der insektenfreundlichsten Gewächse.

• Petersilie

Das beliebteste Kraut der Deutschen darf auf dieser Liste nicht fehlen, denn es ist auch eines der einfachsten Kräuter zum Selbstanbau. Die Petersilie ist

ein so robustes Kraut, dass sie an einem sonnigen bis halbschattigen Platz bei der richtigen Bewässerung wie von alleine wächst. Auch wenn sie in ihrer Blütezeit ungenießbar für uns Menschen wird, bietet sie dann hungrigen Bestäubern ein gefundenes Fressen.

• Thymian

Thymian wird besonders in deftigen Speisen geschätzt und wirkt dabei noch einen positiven Effekt auf die Verdauung aus. Er soll als Heilkraut ebenfalls bei Erkältungen als Schleimlöser hilfreich sein. Thymian ist wie Rosmarin ein besonders trockenheitsresistenter Gewächs und gedeiht mit Leichtigkeit an einem trockenen und sonnigen Plätzchen. Er blüht von Juni bis in den Oktober. Die Blüten des Thymians haben einen besonders hohen Nektarwert und sind gerade für Bienen auf der Nahrungssuche die perfekte Pflanze.

• Minze

Die Minze ist perfekt an die klimatischen Bedingungen in Mitteleuropa angepasst und gilt tatsächlich als die perfekte „Anfänger Pflanze“. Ob für Tee, Dessert oder als frische Note im mediterranen Gericht, die Minze ist vielseitig einsetzbar. Die Minze braucht einen halbschattigen Platz und muss regelmäßig gegossen werden, dann steht ihrem Wachstum nichts im Wege.



- Garten- und Landschaftsbau
- Gehölzschnittarbeiten
- Gartenpflege
- Gärtnerei
- Grabpflege
- Floristik

Klauke

Gartenbau Klauke
www.gartenbau-klauke.de
 Nuhetalstraße 74
 59955 Winterberg Züschen
 Telefon 02981 - 27 93
 Telefax 02981 - 27 80
 Mobil 0170 205 34 23



HELLWIG + Partner
 Versicherungsmakler

Wir beraten Sie
 NEUTRAL – UNABHÄNGIG – FAIR













Am Dauren 2 • 59964 Medebach-Oberschledorn
 Fon: 02982/1890 • www.hellwig-partner.de



Vom Bett ans Buffet

Für den leckeren Start in den Tag bieten wir eine vielfältige Auswahl an unserem großen Frühstücksbuffet mit Brot und Brötchen, Wurst und Käse, Kaffee oder Tee, Saft oder Sekt und vielen weiteren abwechslungsreichen Spezialitäten. **Wir freuen uns auf Sie!**

+++ Winterberger-Special: € 19,00*+++
 Preis pro Person: € 22,00 Kinder 5 – 12 Jahre: € 9,00 Kinder 13 – 16 Jahre: € 18,00

Vorreservierung unter 02981 92955-300 oder info@oversum-vitalresort.de
 Täglich: Wochentags von 07:00 – 10:30 Uhr und
 am Wochenende und feiertags von 07:00 – 11:00 Uhr

* bei Vorlage eines gültigen Personalausweises mit Wohnadresse in Winterberg

Hotel OVERSUM Winterberg Ski & Vital Resort, Am Kurpark 6, 59955 Winterberg



Klimaschutz beim Gärtnern:

Es geht auch ohne Torf



Erfolgreich gärtnern gelingt auch ohne Torf. Foto: Leika production/stock.adobe.com/akz-o

In diesen Wochen warten Balkonkästen, Töpfe und Kübel darauf, für die neue Gartensaison mit Pflanzen aller Art begrünt zu werden. Wer sich dabei für torffreie Blumenerden entscheidet, kann einen wichtigen Beitrag zum Klima- und Moorschutz leisten. Torf ist über Tausende von Jahren aus abgestorbenen Pflanzen in Mooren entstanden und gilt als effektiver Kohlenstoffspeicher. Legt man Moore trocken, baut den Torf ab und nutzt ihn als Blumenerde, wird klimaschädliches Kohlendioxid (CO₂) freigesetzt.

Mindestens 400.000 t CO₂ können nach Schätzungen des Thünen-Instituts jährlich in Deutschland eingespart werden, wenn beim Gärtnern auf Torf verzichtet wird. Die Bundesregierung strebt daher einen kompletten Verzicht auf torfhaltige Erde im Hobbygarten bis 2026 an und unterstützt bei der Entwicklung von Torfalternativen. Torffreie Blumenerden bestehen vorrangig aus Grüngutkompost, Holzfasern, Rindenhumus oder Kokosprodukten.

Worauf beim Kauf geachtet werden sollte

Im heimischen Garten ist der Umstieg auf torffreie Pflanzerden denkbar einfach. Sie sind in Gartenfachmärkten, Baumärkten und in Gärtnereien erhältlich. Viele Hersteller bieten mittlerweile eine große Produktvielfalt an: Von universeller Blumenerde über Pflanzerde bis hin zu spezieller Kräutererde ist für jedes torffreie Pflanzvorhaben das Passende dabei. Wichtig ist, beim Kauf auf die genaue Kennzeichnung zu achten: Nur Produkte mit dem Aufdruck „torffrei“ oder „ohne Torf“ werden ihrem Namen gerecht. „Bio“ bedeutet nicht, dass die Erde auch torffrei ist. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe hilft im Zweifel weiter.

Torffrei gärtnern, Pflege anpassen
Torffreie Erde erfordert in der Regel einen angepassten Pflegeauf-

wand. Abhängig von der Zusammensetzung speichert das eher lockere Substrat im Vergleich zu torfhaltiger Erde Wasser und Nährstoffe weniger gut. Daher ist es gerade bei der Kultivierung von Topf- oder Kübelpflanzen hilfreich, der neuen Erde Tongranulat beizumischen, um Feuchtigkeit zu halten. Grundsätzlich gilt: Die Erdfeuchte regelmäßig kontrollieren und bei Bedarf etwas häufiger gießen. Auch das Düngen sollte öfter wiederholt werden. In der Regel reicht es, mit einem organischen Flüssigdünger für die passende Nährstoffzufuhr zu sorgen.

Auf www.torffrei.info finden Sie mehr Tipps und eine Produktübersicht mit knapp 300 torffreien Erden für viele Einsatzbereiche. (akz-o)

SKECHERS TAGE

20% AUF ALLE SCHUHE DER MARKE

SKECHERS

Gültig Fr. 19.+Sa. 20.05.2023.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

QUICK SCHUH

Hauptstraße 1 - Winterberg

BCT Schuhhandel GmbH 88471 Laupheim

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

ANGEBOTE DI. 23.05. BIS SA. 27.5.2023

Frisches Schweinefilet, natur oder gewürzt	100 g	1,49 €
Rinder- oder Sauerbraten	100 g	1,59 €
Grillbauch, herhaft gewürzt	100 g	0,79 €
Knochenschinken, luftgetrocknet oder geräuchert	100 g	2,79 €
Kasseler – Bratenaufschmitt, mager	100 g	2,19 €
Holland Gouda, jung, 48 %	100 g	1,29 €

ANGEBOTE DI. 30.05. BIS SA. 03.06.2023

Schweinelachsbraten, natur oder gewürzt	100 g	1,29 €
Grillsteaks, mager, rot + grün	100 g	1,29 €
Brutzelfleisch, für die schnelle Küche	100 g	1,09 €
Frischwurstaufschmitt, sortiert	100 g	1,49 €
Koch- oder Backschinken	100 g	2,19 €
Jagdwurst (Portionswurst)	100 g	1,39 €

DIENSTAG: FRISCHES METT

	100 g	0,89 €
--	-------	--------

SPARGELZEIT
IST SCHINKENZEIT!

Kochschinken und Rohschinken aus eigener Herstellung.

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

*Wir wünschen
schöne
Pfingstfeiertage!*



Bäckerei Isken in Düsseldorf zum sechsten Mal in Folge mit dem Ehrenpreis Meister.Werk.NRW ausgezeichnet

Landwirtschafts- und Verbraucherschutzministerin Silke Gorißen würdigt die Leistung der Handwerks-Betriebe und ihrer Belegschaften

Niedersfeld. Sie steht für Qualität im Handwerk! Die Niedersfelder Bäckerei Isken ist nicht nur ein familiengeführtes Traditionsbetrieb, sie liefert tagtäglich und Jahr für Jahr im wahrsten Sinne des Wortes auch ausgezeichnete Produkte. Kein Wunder also, dass der Betrieb aus dem Hochsauerland am vergangenen Montag zum sechsten Mal in Folge mit dem Ehrenpreis Meister.Werk.NRW des Landes Nordrhein-Westfalen ausgezeichnet wurde. Damit ist das mittelständische Unternehmen eines von insgesamt 90 Bäcker-, Fleischer-, Konditoren- und Brauhandwerksbetriebe landesweit, die sich mit dieser besonderen Auszeichnung schmücken dürfen. „Das Lebensmittelhandwerk ist eine tragende Säule in Nordrhein-Westfalen und ein Garant für Arbeit und Ausbildung auf Top-Niveau: Die Betriebe bewahren und fördern das Wissen um die handwerkliche Herstellung regionaler Produkte. Sie stehen für Nähe, Qualität und Verantwortung und tragen maßgeblich zur Nahversorgung mit hochwertigen Lebensmitteln bei. Diese herausragenden Leistungen des Lebensmittelhandwerks würdigen wir gern mit dem Ehrenpreis „Meister.Werk.NRW“,“ sagte Landwirtschafts- und Verbraucherschutzministerin Silke Gorißen bei der Preisverleihung in Düsseldorf.

Die Auszeichnung „Meister.Werk.NRW“ wird an



Freuen sich über die erneute Auszeichnung der Bäckerei Isken (v.l.): Jürgen Hinkelmann (Landesinnungsmeister), Katrin Giacco, Marvin Isken, Heidemarie Guller (Bäckerei Isken) sowie Silke Gorißen (Landesministerin für Landwirtschaft und Verbraucherschutz).

Betriebe des Bäcker-, Konditor-, Fleischer- und Brauer-Handwerks vergeben, die sich um eine besonders hohe Qualität ihrer Erzeugnisse bemühen. Dazu gehören unter anderem ein selbst hergestelltes Sortiment, regionale Spezialitäten und die Bereitstellung von Ausbildungsplätzen. Die Kriterien für die Auszeichnung wurden mit den Fachverbänden des jeweiligen Gewerks erarbeitet. „Der Wettbewerb soll den Verbraucherinnen und Verbrauchern deutlich machen: Hand-

werkliche Produkte sind keine Alltäglichkeit, sondern ihre traditionelle Herstellung ist eine Kunst und sie machen die wirtschaftliche und kulturelle Stärke Nordrhein-Westfalens aus“, so die Ministerin in ihrer Laudatio.

220 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in 24 Filialen prägen den Erfolg

Die Bäckerei Isken ist mit ihren 24 Filialen und rund 220 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein namhaftes Unternehmen im Hochsauerlandkreis. „Wir freuen uns natürlich riesig über diese Auszeichnung. Sie zeigt, dass hier im Unternehmen alle an einem Strang ziehen und hochmotiviert jeden Tag Top-Qualität im Bäckerhandwerk liefern“, so Isken-Geschäftsführer Meinolf Ittermann. Unternehmensführung, Qualität, Hygiene, tarifliche Entlohnung und Fortbildung sind nur einige Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, um mit diesem Preis ausgezeichnet zu werden. „Die Bäckerei Isken ist ein vorbildlicher

Handwerksbetrieb, der unsere Werte nachhaltig umsetzt. Ausbildung, Regionalität und Wertschöpfung direkt vor Ort machen ihn in ganz besonderer Weise aus. So werden Arbeitsplätze ganzjährig in der Region gesichert“, so Landesinnungsmeister Jürgen Hinkelmann aus Dortmund.

Info-Box:

- Die NRW-Landesregierung würdigt mit dem Ehrenpreis Meister.Werk.NRW bereits seit 2013 herausragende Bäcker- und Fleischerhandwerksbetriebe, die sich um besondere Qualität bemühen.
- Seit 2015 bekommen die besten handwerklich geführten Brauereien diese Auszeichnung für besonders gute Produkte, handwerkliches Können, eine verantwortungsvolle Betriebsführung und regionale Verankerung.
- Seit 2017 werden zudem auch die besten Konditorhandwerksbetriebe geehrt.

8er Tüte

nur 3,52 €

Ofenfrische Brötchen

Isken®
Mein Bäcker mit Herz(lichkeit).



80 Jahre GEFU und „Viva Italia“

bei „Tischlein deck dich“ in Winterberg



„Viva Italia“ bei Tischlein deck dich

Wie holt man sich italienischen Charme nach Hause? - Voilá- „Viva Italia“ - Die richtigen Küchenhelfer machen den Unterschied, denn mit dem attraktiven Pasta-, Pizza- und Kaffeesortiment von GEFU gelingt jede italienische Genuss-Vielfalt. Außerdem schmeckt es gleich doppelt so gut, wenn man die Pasta und Pizza selbst herstellt. Zutaten, Teig und Füllung lassen sich in Form von Pasta oder Ravioli selbst zubereiten. Dazu abschließend ganz „Dolce Vita“ ein schöner Espresso, Cappuccino oder Latte Macchiato... Herz was willst Du mehr? Die Qualitätsmarke GEFU des Sauerländer Unternehmens aus Es-

lohe feiert in diesem Jahr sein 80-jähriges Bestehen. Das „Tischlein deck dich“ an der Unteren Pforte in Winterberg hat die passenden Nudelmaschinen, Pasta-Ausstecher, Nudelrollen, Pizzasteine, Pizzaschneider, Pizzarollen, etc... rund um Pizza, Pasta und Co. sowie eine weitere große Auswahl an GEFU-Artikeln für eine gute Umsetzung. Ebenso wie Kaffee- und Espressokocher, Milchaufschäumer, Wasserkocher für einen abschließenden, herrlichen Kaffeegenuss. Das Team vom „Tischlein deck dich“ aus Winterberg berät Sie gerne und wünscht „Buon Appetito“. [BL]



Tischlein deck dich GbR, Untere Pforte 9, 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

BY AMARIS & FRIENDS



Küchenhelfer für Pizza & Pasta vom Tischlein deck dich

Raiffeisen-Markt

Ihr Fachmarkt für Haus, Tier und Garten.

Wir beraten Sie gern.

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9 - 18 Uhr,
Sa: 9 - 13 Uhr

Ihr **Raiffeisen-Markt**

59969 Hallenberg • Aue 1 • Tel: 02984/416 Fax: 02984/407
www.wittgenstein.raiffeisen.de • hallenberg@wittgenstein.raiffeisen.de

© terres'agentur

Sofort Bargeld **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 72 42



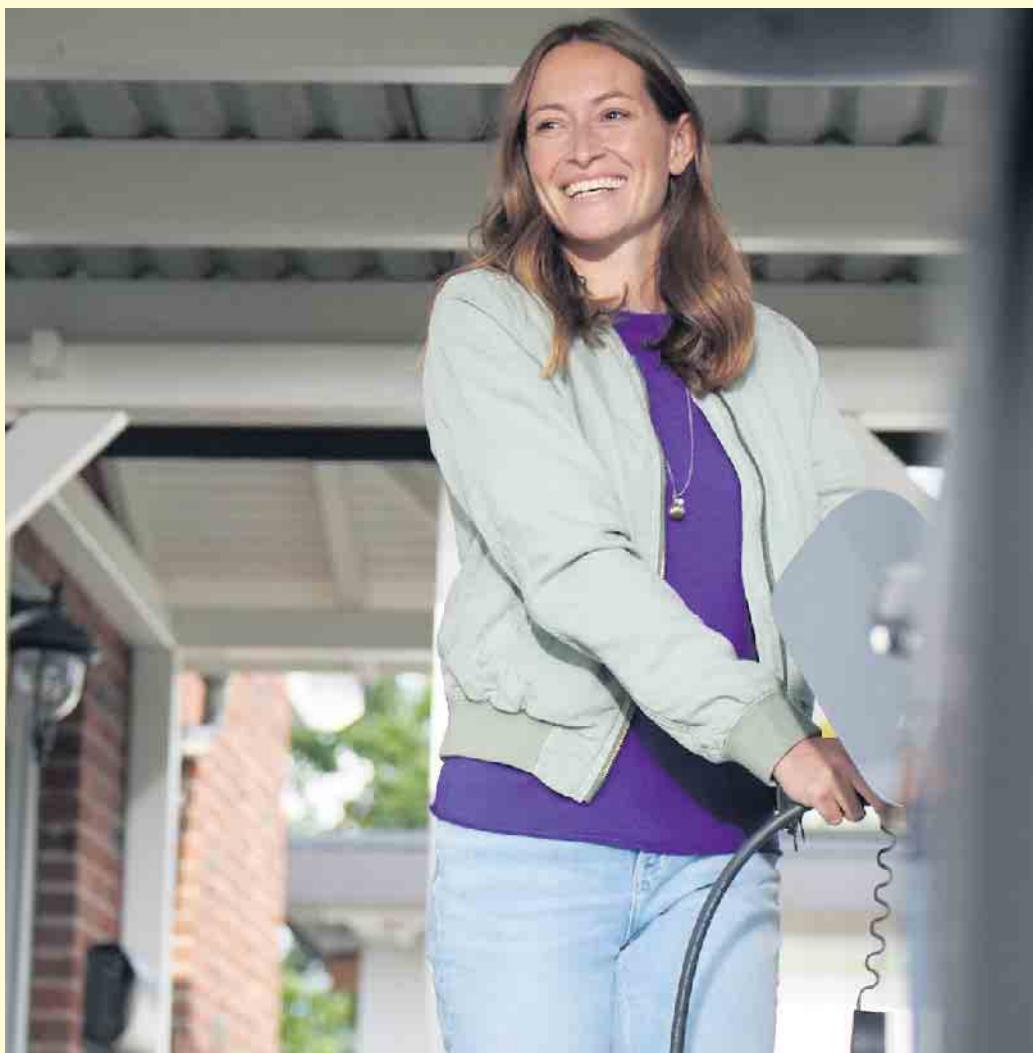
Stromspeicher auf vier Rädern

Elektroautos bieten zusätzliches Potenzial im Energiesystem der Zukunft

Die Batterie des E-Autos hat großes Potenzial, künftig nicht nur für den Fahrbetrieb genutzt zu werden, sondern auch das eigene Zuhause mit Strom zu versorgen. Fachleute sprechen vom sogenannten bidirektionalen Laden, also Laden in beide Richtungen: Strom fließt nicht nur in den Fahrzeugakku, sondern bei Bedarf auch wieder zurück ins Hausnetz. Was aktuell noch wie Zukunftsmusik klingt, kann E-Auto-Fahrern schon bald einen attraktiven Zusatznutzen bieten.

Solarstrom speichern und effektiv nutzen

Insbesondere in Verbindung mit Photovoltaikanlagen (PV) weist das bidirektionale Laden zahlreiche Vorteile auf. Tagsüber produzierter überschüssiger Solarstrom wird im E-Auto-Akku gespeichert und kann später das Haus versor-



Das bidirektionale Laden befindet sich aktuell in der Testphase. Besondere Vorteile bestehen in Verbindung mit einer Photovoltaikanlage. Foto: DJD/E.ON/Malte Braun

ad AUTO DIENST

DIE MARKENWERKSTATT

Für alle PKW

TÜV NORD

Unser Zusatz-Service
im Februar:
TÜV + Breakfast
Sa. 03.06.2023

Ihr Auto kommt zum
TÜV, Sie kommen zu
uns zum Frühstück!



* Hauptuntersuchung
nach § 29 StVZO,
durchgeführt durch
externe Prüfingenieure.

Um Voranmeldung wird gebeten.

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

gen. Statt Sonnenstrom ins Netz einzuspeisen, können Kunden mit dieser Lösung einen größeren Anteil der produzierten Energie selbst verbrauchen. „Es bietet sich an, die ohnehin vorhandene Batterie des E-Autos während der Standzeiten als Zwischenspeicher für zu Hause zu nutzen. Das macht unabhängiger vom Netzbezug und trägt dazu bei, dass sich die PV-Anlage noch schneller rentiert“, erklärt Benjamin Jambor, Geschäftsführer bei E.ON Deutschland. Ein aktuelles Pilotprojekt des Energieversorgers mit dem Automobilhersteller BMW erforscht die Möglichkeiten des bidirektionalen Ladens im Praxis-einsatz. Ziel ist es, Erkenntnisse für künftige Produkte im Sinne in-

tegrierter Energiesolutions für das Zuhause der Zukunft zu sammeln. **Spezielle Hard- und Software in der Entwicklung**

„Besonders wichtig ist die Kundenfreundlichkeit der Anwendung. Wie viel Reichweite mindestens in der Fahrzeughälfte verbleiben soll, beispielsweise für die Fahrten zur Schule oder zur Arbeit, wird unkompliziert per App eingestellt“, erklärt Jambor weiter. Neben der Installation einer geeigneten Wallbox ist ein Energiemanagementsystem notwendig, das aus einer eigens entwickelten Software und Steuereinheit besteht. Auch das E-Fahrzeug muss bidirektionales Laden unterstützen - immer mehr Autohersteller haben dies angekün-

dig oder schon in ihre Fahrzeuge integriert. Das bidirektionale Laden hat einen positiven Zusatzaspekt für das gesamte Energiesystem: Perspektivisch können viele E-Autos, deren Akkus sich bidirektional nutzen lassen, wie eine Schwarmbatterie fungieren. So können sie Strom aufnehmen, wenn die Solar- und Windparks Überschüsse produzieren, und Energie ins Netz einspeisen, wenn sie benötigt wird. Wer sein E-Auto während der Standzeiten als einen solchen Stromspeicher zur Verfügung stellt, könnte künftig finanziell vergütet werden und trägt außerdem zur Energiewende bei. Wie solche Modelle aussehen können, wird derzeit von Experten diskutiert. (DJD)

AUSFLUGSTOUREN RASTEN

DURCHATMEN. BEWEGEN. LEBEN.



WANDERN

FREE YOUR MIND.

Schlossberg-Alm - Gemütliche Einkehr an allen Feier- u. Brückentagen

Wo ist die Sonne - am Schlossberg...? Eigentlich ja, aber die Sonnenstrahlen sind noch sehr verhalten. Das Frühlingserwachen schreitet schon voran, und wenn's mal nicht so passt für ein sonniges Plätzchen auf unserer Sonnenterrasse, dann haben wir ausreichend Sitzplätze in der Schlossberg Alm und in unseren Almhütten. Das Frühjahr weckt die Lebenseister und die Lust aktiv zu sein. Ob beim Wandern, Radfahren oder bei unseren spannenden Aktivitäten am Schlossberg bieten wir für Gruppen und Familien ein schönes Angebot.

Nach „Aktivem“ ist so eine Einkehr die richtige Belohnung. Einfach nur schön, hier im Grünen zu relaxen und die Atmosphäre bei leckeren Snacks und kühlen Getränken zu genießen. Unsere Küche ist durchgehend von 11.00 bis 19.00 Uhr und zwar von Freitag bis Sonntag geöffnet und bringt Hausgemachtes auf den Teller. Neben unseren Klassikern wie Apfelstrudel und Kaiserschmarrn, gibt es natürlich zünftige Speisen rund um die Bratkartoffel, Hüttensteak oder Krüstchen. Ihr findet auch eine Auswahl an vegetarischen und veganen Gerichten, wie Ofenkartoffel mit verschiedenen Dips oder schmackhafte Nudelgerichte mit Lachs oder mit frischen Gemüse.

Mit zusätzlich saisonalen Gerichten bieten wir eine schmackhafte Palette an Lieblingsgerichten, wie Rouladen oder ungarisches Gulasch, Spießbraten, Wildkräutersalat & Steakspezialitäten. Ihr seid neugierig? - Dann schaut doch mal auf unsere neue Webseite www.schlossbergalm.com oder kommt einfach vorbei und probiert es gleich aus!

Tischreservierung - jetzt auch online möglich

Seit dem Wochenende habt Ihr die Möglichkeit einen Tisch in der Schlossberg Alm online zu bestellen. Das geht am besten über unsere Webseite oder via Google. Natürlich könnt Ihr weiterhin auch telefonisch reservieren.

Relaxen auf der Sonnenterrasse
Einfach mal entspannen und sich einen Sitzplatz auf der Sonnen-

terrasse oder in unseren gemütlichen Lounges (Almhütten) reservieren. Ideal als Pausenstopp oder als Ziel- die Einkehr in die Schlossberg-Alm - eine Oase der Entspannung!

Kinderspielland für die Minis

Speziell für die Kleinsten werden verschiedene Spielelemente bereitgestellt. Über Rutschen, Wipperäte und Spiele (z.B. Vier-Gewinnt) amüsieren sich die Minis.

Spannende Aktivitäten für Jeder-mann

Ob beim Bogenschießen, auf der GPS-Rallye oder beim Teambuilding - wir bieten Euch Aktives für Gruppen ab 10 Personen an. Programme nur nach vorheriger Anmeldung.

Outdoorescape

Spannendes Abenteuerspiel für Familien, Freunde, Kollegen. Action mitten im Wald. Los geht es ab 4 Personen und 12 Jahren, Terminreservierung auf unserer Webseite outdoorescape-winterberg.de. Beim Outdoorescape werdet Ihr in das Jahr 1858 bei einem „Raubüberfall am Schlossberg“ entführt. Als Händlerleute unterwegs auf der Heidenstrasse werdet Ihr von Räubern überfallen. „Escape“ bedeutet Flucht - genau das ist Euer Ziel. Eure Aufgabe ist es, Rätsel zu lösen, Geheimnisse zu lüften und Hinweise zu befolgen, bevor der Henker zuschlägt. Ein Team - eine Mission - 60 Minuten Zeit.

Familien- und Betriebsfeiern?

Die Schlossberg-Alm eignet sich ideal für Feierlichkeiten in rustikaler Umgebung. Gerne richten wir Ihre Familien- oder Betriebsfeier für Sie aus.

Rundwanderwege am Schlossberg

Aufgrund von Holzfällarbeiten kann es spontan zu Sperrungen der Wanderwege kommen.

Wanderweg A3 - Rundwanderweg zum Nusskamp, Startpunkt am Schlossberg, Strecke 6 km, leicht-mittel

Wanderweg A1 - Aufstieg zum Schlossberggipfel, Strecke 2 km, schwer

Wanderweg K5 - Hillekopf und Fliegerdenkmal, Strecke 7 m, leicht-mittel

Wanderung K1 - Reetsbergweg

Start/Ziel am Schlossberg., über Küstelberg, Orkequelle, Rösberg, junge Grimme, Schienenhütte und wieder zurück über den Reetsbergweg zum Schlossberg.

Wanderstrecke 9,8 km -Dauer ca. 3 Std. - mittel

Wanderweg K1 - über Küstelberg via Orketal nach Elkeringhausen, 4 km

Dauer 1 Std. leicht-mittel



Kletter-Action an der Schlossberg Alm



Die Schlossberg Alm in schöner Lage am Fuße des Schlossbergs

Schlossberg-Alm

Ski- und Wanderhütte

Neue Öffnungszeiten:
von April - Juni:
Fr. - So. 11.00 - 19.00 Uhr
 (auch an allen Feier- und Brückentagen)

- Grosse Sonnenterrasse
- Hausmannskost
- Grillbuffet
- Ritteressen
- bayerischer Hüttenabend

Am Skilift Schlossberg
 59964 Medebach-Küstelberg
 Tel. 02981-820336 (Büro)
 Tel. 02981-3414 (Alm)
www.schlossbergalm.com

AUSFLUGSTOUREN RASTEN WANDERN

Informationsaustausch zu Beginn der Wandersaison auf dem Rothaarsteig

Qualitätsbetriebe und Tourist-Infos sind bestens vorbereitet und freuen sich auf viele Wandernde

Brilon/Wilnsdorf/Rothaarsteig. Das Wetter wird besser, das Vogelgezwitscher lauter, und damit verbunden ist der Wunsch der Menschen, wieder möglichst viel Zeit in der Natur zu verbringen. Viele Wanderfreunde haben nach dem langen Winter jetzt die Wandersaison eingeläutet. Beliebtes Ziel von rund 1,7 Millionen Wandernden jährlich ist der Rothaarsteig, der auf seiner 154 Kilometer langen Strecke einiges zu bieten hat. Um bestens vorbereitet in die Wandersaison zu starten, hat sich der Rothaarsteigverein mit den Rothaarsteig-Qualitätsbetrieben und den Tourist-Infos am Weg zu zwei Infoveranstaltungen getroffen. Zum ersten Mal fand die Veranstaltung dieses Jahr an zwei Orten statt. Zum einen kamen die Teilnehmenden im Waldbahnhof Sauerland in Brilon-Wald, zum anderen im Gästehaus Wilgersdorf

bei Wilnsdorf zusammen. Um die Anreise für die Partner so kurz wie möglich zu gestalten, wurde bewusst ein Termin im Norden und einer im Süden des Weges abgehalten. Das Modell kam an, und dementsprechend groß war die Resonanz an beiden Terminen. In Brilon-Wald konnte das Rothaarsteig-Team über 30 Partner begrüßen und in Wilnsdorf nahmen über 20 Personen an dem Info-Treffen teil.

Große Resonanz auf die Info-Veranstaltungen

Die Veranstaltung richtete sich hauptsächlich an das Personal, das die Rezeption oder den Counter der Tourist-Information betreut. „Die Resonanz zeigt, dass der Zeitpunkt der Veranstaltungen gut gewählt war. Wir freuen uns, dass es so viel Interesse gab und werden die Veranstaltung auch im nächsten Jahr anbieten“,

berichtet Ilka Robke, beim Rothaarsteigverein zuständig für die Zusammenarbeit mit den Qualitätsbetrieben, über den guten und so wichtigen Austausch untereinander.

Markierung und Beschilderung am Rothaarsteig erläutert

Das Ziel der Treffen war, die Partner auf denselben Wissenstand zu bringen, so dass alle gut vorbereitet in die Saison starten und die Fragen der Wandergäste beantworten können. So informierte der Rothaarsteigverein unter anderem grundlegend über die Beschilderung entlang des Weges „Nicht alle wissen, dass die gelben Zeichen die Rothaarsteig-Zugangswege, die schwarzen Zeichen die Rothaarsteig-Spuren als Rundwege und die roten Zeichen den Hauptweg markieren“, betont Harald Knoche, Geschäftsstellenleiter des Rothaarsteigvereins.

Erfahrungsaustausch als Mehrwert der Veranstaltung

Darüber hinaus ging es um die konkrete Tourenplanung, zum Beispiel, wie Wandernde mit der Übersichtskarte ganz simpel die Entfernung einer Strecke berechnen können. Thematisiert wurden weiterhin häufig gestellte Fragen und die Planung einer Wanderung mit Bus und Bahn. Das Team des Rothaarsteig stellte seinen Partnern außerdem aktuelle Maßnahmen aus dem Bereich Marketing vor. „Neben den Infor-



Der Frühling hat sich endgültig durchgesetzt. Die optimale Zeit, die Wandersaison auf dem Rothaarsteig einzuläuten. Foto: Annika van Beek

mationen war für alle Beteiligten auch der Erfahrungsaustausch ein echter Mehrwert der Veranstaltung“, berichtet Ilka Robke, die sich sehr über das ausnahmslos positive Feedback der Teilnehmenden freute.

„Es war ein guter Austausch unter Wanderfreunden“, lobte Celine Niggemann von der Tourist-Information Winterberg.

Infobox zum Rothaarsteig

Am Rothaarsteig finden Wandernde über 100 zertifizierte Rothaarsteig-Qualitätsbetriebe. Unterkünfte und Gastronomien, die diese Auszeichnung tragen, zeichnen sich durch besondere Wanderservices, eine wendefreundliche Ausstattung und die Kenntnis zum Rothaarsteig aus.

- Alle Infos zum Rothaarsteig: www.rothaarsteig.de
- Servicenummer des Rothaarsteigvereins: 02985/4994163
- E-Mail: info@rothaarsteig.de



Der Rothaarsteigverein und die Rothaarsteig-Qualitätsbetriebe gehen sehr gut vorbereitet in die Wandersaison 2023. Die Wandernden dürfen sich auf wunderschöne Naturerlebnisse mit optimaler Infrastruktur freuen. Foto: Annika van Beek

**WANDERHÜTTE
CLEMENSBERG**



Alle Gerichte
auch zum Abholen!

Mo., Mi., Do., Fr. 12:30 - 20:30 Uhr
Sa. + So. 11:00 - 20:30 Uhr
Di. Ruhetag

Betreiberin Barbara Straeck

Hildfelder Straße 70 | 59955 Winterberg-Hildfeld | Tel. 02985/1300
barbara.straeck@gmail.com | www.clemensberghuette.de



Die Teilnehmenden der Rothaarsteig-Qualitätsbetriebe nutzten die beiden Informationsveranstaltungen, um gut vorbereitet in die Wandersaison 2023 zu starten und sich auszutauschen. Foto: Rothaarsteigverein e.V.

AUSFLUGSTOUREN RASTEN WANDERN

Bier-Sommelier-Abende

in der Hochheide Hütte
in Winterberg-Niedersfeld

Die „Hochheide Hütte“ hoch über Niedersfeld heißt alle Besucher in der neuen Saison herzlich Willkommen! Natürlich warten auf alle auch wieder neue Events, geplant von den Hüttenbetreibern Katrin und Sebastian Noack. Es geht los mit zwei Bier-Sommelier-Abenden am 02.06. und 25.08.2023. Beginn ist jeweils um 18.00 Uhr mit passendem Menü für 49,- € pro Person. Anmeldungen sind zu diesen beiden Abenden erforderlich

und können telefonisch, per E-Mail, per WhatsApp oder über Instagram/ Facebook erfolgen. Auch über die Festnetz-Nummer können Nachrichten, Fragen und Anmeldungen über WhatsApp gesendet werden.

Neue Open-Air-Kino-Abende sind für etwa Ende Juli/ Anfang August geplant. Nähere Infos und die genauen Termine folgen. Kulinarisches Highlight ist der „Saison-Burger“ mit Ripp-Steak-



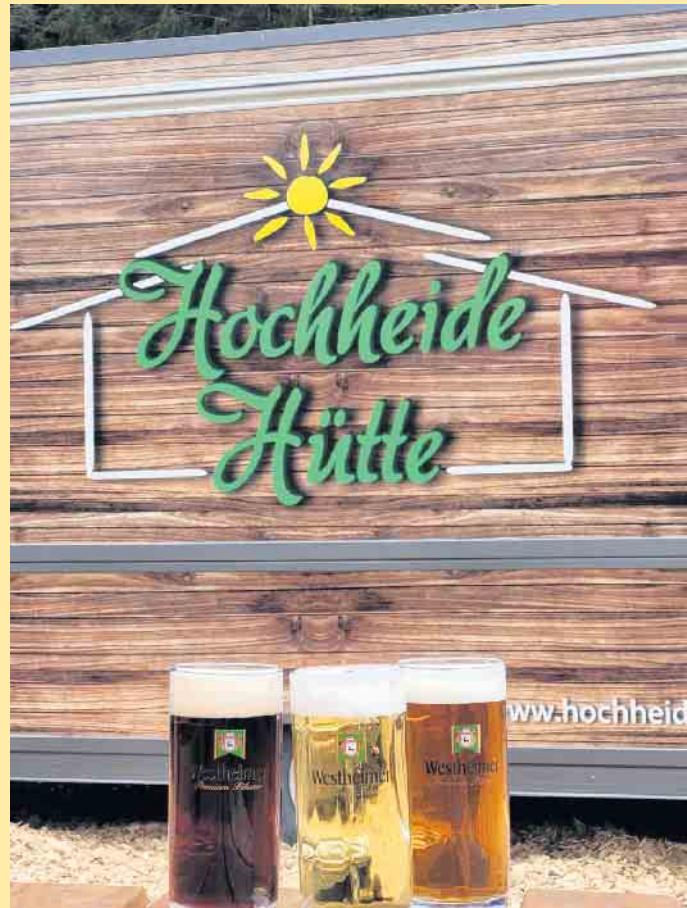
Direkt am Rothaarsteig- die Hochheide Hütte



Die Hochheide Hütte über Niedersfeld

Fleisch, bestückt mit frischen Champignons, Zwiebeln, Spiegelei und Gewürzgurken. Auf der Speisenkarte finden sich aber auch weitere saisonale Tagesgerichte. Auch ein **großes Barbecue mit**

Wildfleisch ist in Planung. Nähere Information folgen. Ein **Frühstücks-Buffet** ist auf Voranmeldung ab 6 Personen möglich. Die große, an die Hütte angrenzende Außenterrasse wurde neu ge-



Leckere Biersorten an der Hochheide Hütte

pflastert und bietet 450 Sitzplätze. Der Getränkeautomat wurde aus dem „Winterschlaf“ erweckt und bietet zusätzlich frische, gekühlte Getränke für vorbeiziehende Wanderer und Biker. Für die

kleinen Gäste ist ein Trampolin und eine großer Bobbycar-Fuhrpark neben der Hütte vorhanden. Die Hütte hat seit diesem Monat bis Ende September täglich ab 11.00 Uhr geöffnet. [BL]

Hochheide Hütte
 • Höhe 805 m • Täglich ab 11.00 Uhr geöffnet
 • Wechselnde Tagesgerichte • Livecam

Bier-Sommelier-Abende am 02.06. & 25.08.2023

18.00 Uhr auf Voranmeldung mit Menü, 49,- € p.P.

Hüttenwirt Sebastian Noack • Telefon 02985-3250383
Winterberg-Niedersfeld • hochheidehuette.niedersfeld@gmail.com
www.hochheidehuette-niedersfeld.de



Ausgefallen und Wild

Bei Möppi in Winterberg

Einfach ausgefallen gut.- In der ganzjährig geöffneten Ski- und Wanderhütte „Bei Möppi“ erwarten die Gäste leckere Wildgerichte mit Fleisch aus der Region, aber auch süße und deftige Leckereien. Bei allen Gerichten sowie bei Barbecue wird stets besonders schmackhaftes und zartes Qualitätsfleisch aus lokaler und nachhaltiger Zucht verwendet. Rückverfolgbar von der Aufzucht bis zum Teller. Die Tiere sind in Ruhe und auf großen Weideflächen aufgewachsen.

In gemütlich-rustikaler Atmosphäre kann man in der barrierefreien Hütte gutes Essen und dazu heiße und kalte Getränke genießen. Möppis Küche ist wild und ausgefallen gut.- Einfach vorbeikommen und leckere Gerichte vom Grill und weitere kulinarische Köstlichkeiten schlemmen. Die

Speisenkarte ist saisonal wechselnd mit Wild- und Fischgerichten. Diverse Burger und schmackhafte Steaks lassen kulinarisch keine Wünsche offen. Aber auch vegetarische Gerichte, Vorspeisen, Desserts und Kindergerichte werden hier in großer Auswahl und liebevoll zubereitet. **Jeden Samstag wird mit DJ gefeiert, der die Tanzdielen zum beben bringt. Am Vatertag findet eine Schlagerparty mit Julian Benz statt.** Bei Möppi kann man die wilde Seite jeder Saison genießen. Hier treffen rustikales und stylisches Hüttenflair auf gleich drei Etagen, mit Winterbergs modernster und grösster Erlebnisgastronomie aufeinander. Die große Außenanlage lädt bei gutem Wetter zum chillen ein. Bei gutem Wetter wird für die kleinen Gäste auch eine Hüpfburg aufgebaut. [BL]



- Ausgefallen und wild
- Rustikaler, stylischer Hüttenflair
- BBQ und Burger mit regionalem Fleisch
 - Saisonale und vegetarische Gerichte
- Großer Außenbereich
- Samstags immer mit DJ



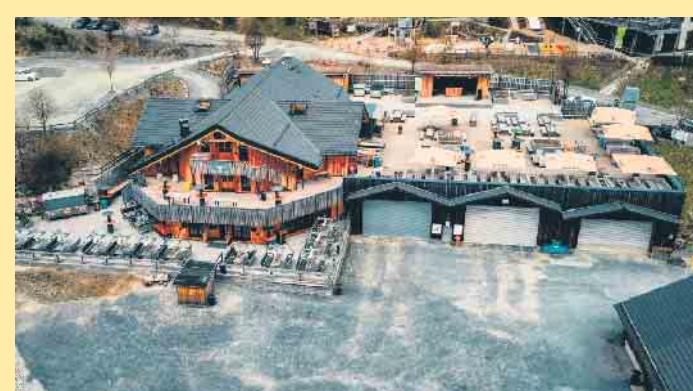
Tel.: 02981/10 73

anfrage@bei-moeppi.de

In der Büre 32, 59955 Winterberg



Gemütlicher Außenbereich bei Möppi



Die große Anlage bei Möppi

Gemütliche Wandereinkehr

Die Ruhrquellen-Hütte bei Winterberg



Lustige Action: Die Mountaintarts am Ruhrquellen-Lift

Die Ruhrquellen-Hütte ist ein familienfreundliches Erlebnisziel für Radfahrer, denn sie bietet mit ihrer wunderschönen Umgebung Freizeitspaß pur. Inmitten vieler Wanderwege, direkt am Rothaarsteig und Ruhtalradweg gelegen, ist die Ruhrquellen-Hütte das ideale Ziel, um eine Tour zu starten oder eine gemütliche Pause einzulegen. Die große, einladende Außenterrasse ist super geeignet für sonnige Nachmittage oder um den Abend bei einem schönen Glas Bier ausklingen zu lassen.

Die Hütte ist barrierefrei und ein großer, einladender Spielplatz ist nebenan für die kleinen Gäste vorhanden. Das freundliche Team der Ruhrquellen-Hütte ist für alle Ein-

kehrer im Einsatz. Ausreichend Parkmöglichkeiten sind vorhanden. **Genial geeignet ist die Ruhrquellen-Hütte auch für diverse Familien- sowie für Betriebsfeiern auf Voranmeldung.** Die Speisenkarte umfasst eine große Auswahl an Hauptspeisen, Pasta und Kindergerichten. **Neu auf der Speisenkarte sind verschiedene Pizzen.** Ein besonderer Spaß und Nervenkitzel vom Feinsten bietet das Mountaintart, ein Downhill-Kart für den Liftbetrieb im Sommer. Durch sein flottes Design und sein leichtes Handling findet er bei Jung und Alt gleichermaßen großen Anklang. Sehr beliebt ist das Mountaintart für Kindergeburtstage oder Junggesellenabschiede. [BL]



Leckere Kaffepause an der Ruhrquellen Hütte

f
RUHR
QUELLEN
HÜTTE

Das Team der Ruhrquellen-Hütte freut sich auf alle Gäste und Wanderfreunde!

Die Ruhrquellenhütte – das Ausflugsziel für Familien, Biker und Wanderer.

- + Durchgehend warme Küche**
- + Umfangreiche Speisekarte**
- + Hausgebackene Kuchen**
- + Große Sonnenterrasse**



RUHRQUELLEN HÜTTE
HAARFELDER STR. 101 | 59955 WINTERBERG
TELEFON 02981/3241 ODER 0160 8893269
INFO@RUHRQUELLE.COM | WWW.RUHRQUELLE.COM
IN DER SOMMERSAISON Do. - So. AB 11.00 UHR

AUSFLUGSTOUREN RASTEN WANDERN

Neue Köstlichkeiten im Südtiroler Backhaus in Olsberg-Elpe

Das Südtiroler Backhaus befindet sich in zentraler Lage im Ortskern von Olsberg-Elpe. Ein Stück Südtirol im Elpetal. Die dortigen original Südtiroler Spezialitäten sind einzigartig im Hochsauerland und die Liebe zu Südtirol und die Vorliebe für Qualität brachte die Eheleute Jahn auf die Idee, die Südtiroler Spezialitäten selbst herzustellen, Urlaubserinnerungen bei den Gästen zu wecken und den Ursprung in Verbindung zur Natur zu bewahren und wachzuhalten. Das Schüttelbrot, die Vinschgauer Brötchen und die Zelten (Früchtebrot) erfreuen sich großer Beliebtheit, werden gerne mit nach Hause genommen oder als „Brotzeit“ direkt verzehrt. **Alle Speisen natürlich auch zum mitnehmen. Präsentkörbe individuell auf Wunsch zusammenstellbar. Gutscheine sind eine tolle, individuelle Geschenkidee.**

Im Café- und Restaurantbereich stammen alle Kuchen, Torten und Gebäcksorten aus eigener Herstellung und es herrscht ein gemütliches Ambiente. In der Woche kann man hier auch ein Frühstück von der Karte wählen. **An den Wochenenden wird ein Frühstücksbuffet mit Südtiroler Spezialitäten angeboten, in der Woche und feiertags auf Vorbestellung. Mittags- und Abendtisch ebenfalls immer auf Vorreservierung.**

Kleine Familienfeiern können in den Räumlichkeiten ebenfalls ausgerichtet werden. Bike- und Wanderguppen, sowie kleine Motorradtreffen sind ebenfalls willkommen. Ein Kinderspielplatz befindet sich direkt neben dem Haus. Alle Räumlichkeiten sowie der Verkaufsraum sind barrierefrei.

Draußen neben dem Haus befindet sich eine gemütliche, überdachte Terrasse. Hier kann man gemütlich die **neue Eissorte in der Geschmacksrichtung „Apfelstrudel“** genießen.

Jetzt auch wieder neue Sorten **hausgemachter Eierteigwaren vom „Eggerhof“ aus Südtirol.** Zur Herstellung werden ausschließlich Eier aus Freilandhaltung und gentechnikfreier Hartweizengrieß verwendet.

Alle Teigwaren sind ohne Farb- und Konservierungsmittel. Neben den klassischen Südtiroler Eierteignudeln werden hier noch Speck-Bandnudeln, Schüttelbrot-Bandnudeln, Kastanien-, Steinpilz-, Bier-, Alpencurry-, Tomate-Chili-Nudeln sowie Südtiroler Lagrein-Wein-Nudeln zum Verkauf angeboten. Für die schnelle Küche gibt's hier nun auch **passende Ragout-Sorten** mit Wild und Lamm, Amatriciana, Hirten-, Pilz- sowie Schinken- und Sahnesauce. Teilweise findet man diese Spezialitäten hier auch auf der Speisenkarte. Alle Nudel- und Ragout-Sorten in verschiedenen Geschmacksrichtungen sind bereits in geringen Mengen sehr sättigend.

Zum verfeinern aller Gerichte jetzt auch **bunte, getrocknete Blüten** für die feine Küche, zum würzen und dekorieren!

Beliebt bei Groß und Klein sind die **hausgemachten Grissini (Knabberstangen)** in verschiedenen Geschmacksrichtungen mit Kurkuma, getrockneten Tomaten und Sesam. Besonders lecker zu genießen mit einem Dipp, zum Bier, Wein, zur Suppe oder als Snack beim Grillen.

Zum abrunden der Mahlzeit oder zum Verschenken bekommt man hier auch **saisonale Schnapssorten** sowie diverse Grappas.

Für Naschkatzen und prima zum Verschenken auch **erlesene Schokoladensorten vom Familienbetrieb „Walde“ aus Südtirol.** Allesamt benannt nach Bergen, Seen oder anderen obligatorischen Orten in Südtirol. Süße Verführungen mit besonderen Zutaten.



Das Südtiroler Backhaus in Elpe



Nudelspezialitäten, Ragout und Grissini



Frühstück und Eisspezialitäten

Einzigartig im Hochsauerland!

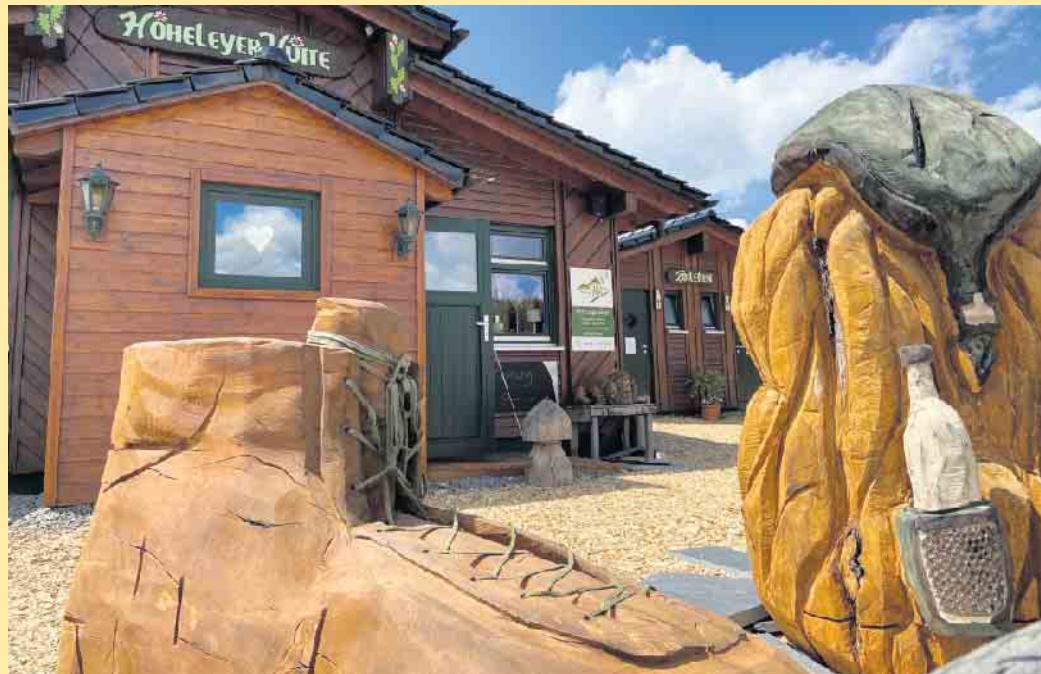
Südtiroler Backhaus
BROTZELSTUBE • ALM CAFÉ

Mo./Mi.-Sa. 7.00 bis 21.00 Uhr • So. 7.30 bis 21.00 Uhr
Zur Halsmecke 3 • 59939 Olsberg-Elpe • 02983-8453
www.suedtiroler-backhaus.de

AUSFLUGSTOUREN RASTEN WANDERN

Herzlich willkommen in der Hoheleyer Hütte

Die Hoheleyer Hütte bietet ein gemütliches Ausflugsziel und Einkehrmöglichkeit für Wanderer und Biker. Direkt am Rothaarsteig gelegen, mit schöner Aussicht ins Wittgensteiner und Schmallenberger Land. Die Hütte wird von Volker Müller mit viel Herzblut bewirtschaftet und im Innen- und Außenbereich modernisiert und renoviert. Die Tischplatte wurde mit einer Rothaarsteig-Karte für Wanderer versehen. Hier können sich alle Wanderer und Biker einfach nur wohlfühlen. Bei gutem Wetter kann man sich auf der Außenterrasse mit herrlicher Fernsicht niederlassen. **Seit dieser Saison wurde die Terrasse mit neuen Tischen und Bänken ausgestattet.** Dienstags bis sonnags ist das Team um Volker Müller durchgehend von 11.00 bis 19.00 Uhr für



Zertifizierte Wanderhütte in Hoheleye



Die Hoheleyer Hütte direkt am Rothaarsteig

die Hoheleyer Hütte bildet eine schöne Wandereinkehr

alle Einkehrer da. Die Küche ist von 11.30 bis 18.00 Uhr geöffnet. Das Speisenangebot umfasst eine rustikale Speisenkarte, hausgemachten Kuchen, sowie diverse Obststreusel-Sorten vom Blech. **Die „Windbeuteltorte“ und der „Hütten-Burger“ vom Angus Rind gelten als Spezialität des Hauses.** Dazu wird eine passende Auswahl an Kalt- und Heißgetränken geboten. Alle Gerichte auch „to

go“ und „take away“. Als besondere Geschenkidee sind auch Gutscheine erhältlich. Auf Vorbestellung wird ein reichhaltiges Frühstücksbuffet serviert. An den Pfingstfeiertagen hat die Hütte für alle Einkehrer geöffnet. Außerhalb der regulären Öffnungszeiten steht das Hüttenteam auf Vorbestellung für private oder geschäftliche Feierlichkeiten gerne zur Verfügung. [BL]

Wandern Biken Tolle Aussicht
Leckeres Essen Kühles Bier
Kaffee & Kuchen

Winterberg
Hoheleye 17
Tel. 02758-2019866
www.hoheleyer-huette.de

Unsere Empfehlung:
„Hütten-Burger“ vom Angus-Rind
und unsere „Windbeuteltorte“!
Die Hütte ist an Pfingsten für
alle Einkehrer geöffnet!

Di. bis So. von 11.00 bis 19.00 Uhr / Mo. Ruhetag
Küche von 11.30 bis 18.00 Uhr

Gutscheine erhältlich!



Drei wertvolle Tipps für die Grundrissplanung

Kurze Wege und sinnvolle Abläufe beim Wohnen lassen sich gut mit einer Grundrisszeichnung planen. Der Grundriss ist eine maßstabsgetreue Hausansicht von oben über die Anordnung und Größe der einzelnen Räume und ihre Ausstattung. Der Bundesverband Deutscher Fertigbau (BDF) hat drei Tipps, die Bauherren bei der Grundrissplanung als Gedankenstützen dienen.

1. Raumgrößen nach individuellem Bedarf definieren

Für jeden Raum eines Hauses gibt es Richtwerte, was die passende Quadratmeterzahl angeht. Hierbei spielt die typische Einrichtung eine wichtige Rolle. „Musterhäuser helfen, Bau- und Einrichtungslösungen zu veranschaulichen sowie realistische Eindrücke beispielsweise von Raumgrößen zu vermitteln“, erklärt BDF-Pressesprecher Fabian Tews. Wenn es an die individuelle Hausplanung gehe, wie sie bei modernen Holz-Fertighäusern heute Standard ist, so Tews, sei jedoch der beste Hausentwurf nur geeignet, wenn er möglichst zukunftssicher dem persönlichen Bedarf der Baufamilie an Raumgrößen

und -aufteilung entspricht. Fast immer den meisten Platz nimmt der Koch-, Ess- und Wohnbereich ein. Dieser wird gerne offen gestaltet, meist auf etwa 50 Quadratmetern im Erdgeschoss. Wer sich für eine Kücheninsel entscheidet, braucht für den Kochbereich etwas mehr Platz. Wer im Wohnzimmer nur eine kleine Couch-Ecke benötigt, kann hier Platz sparen, um das Esszimmer auf Wunsch zur geräumigen Kommunikationszentrale des Hauses werden zu lassen. In einem klassischen Schlafzimmer sind gut zwölf Quadratmeter und eine freie, raumhohe Wand mit über drei Metern Länge für den Kleiderschrank sinnvoll. In vielen modernen Grundrissen aber gibt es einen begehbarer Kleiderschrank oder gar ein separates Ankleidezimmer. Im Kinderzimmer dürfen es ruhig auch 15 Quadratmeter und mehr zum Schlafen, Spielen und Lernen sein, während ein geräumiges Familien-Badezimmer auf zehn Quadratmeter passt, jedoch eher kein Wellness-Tempel mit freistehender Badewanne, Regendusche und Sauna. Nicht zu vergessen sind

Flure und der Treppenbereich sowie Abstellmöglichkeiten und ein Raum für die Haustechnik, möglicherweise ein kombinierter Hauswirtschaftsraum.

2. Tageslicht spart Strom: Platzierung von Fenstern, Küche & Co.

Auch die Anordnung von Fenstern und Türen ist Teil der Grundrissplanung. Das neue Eigenheim sollte ausreichend Tageslicht ins Hausinnere lassen, denn dies fördert nicht nur das Wohlbefinden und die Konzentration der Bewohner, sondern reduziert gleichzeitig ihren Energieverbrauch und damit die Stromkosten. Bauherren sollten bedenken, dass sie womöglich Stellfläche für hohe Möbel vor fensterlosen Wänden brauchen und dass die Sonne tags- und jahreszeitlich bedingt unterschiedlich licht- und wärmeintensiv ins Haus gelangt. „Daher ist es sinnvoll, spätere Alltagsabläufe und Einrichtungs-ideen schon bei der Grundrissplanung vorzudenken“, empfiehlt Tews. Denn wer vorab die neue Küche oder Einbaumöbel plant, kann seinen Grundriss im Feintuning noch umso gezielter darauf abstimmen und etwa die Fenster exakt so ausrichten und platzieren, dass in der Küche, aber zum Beispiel auch im Homeoffice effizientes, Tageslicht-helles Arbeiten möglich ist.

Ebenso macht die Platzierung von Steckdosen, Licht- und Rolladenschaltern sowie Thermostaten eine weitsichtige Planung erforderlich.

„Immer häufiger entfallen Wandschalter im Neubau

sogar gänzlich, wenn Elektrogeräte bequem per Sprachbefehl oder auch von unterwegs via

Smartphone gesteuert werden sollen“, so der BDF-Sprecher. Bei Innentüren sollte zudem deren Öffnungsrichtung beachtet werden, damit Durchgänge gut passierbar bleiben. Je nach Bauordnung muss auch ein Rettungsweg sowie Abstandsfläche rund um den Sicherungskasten eingeplant werden - bei diesen Einheiten kennt sich jeder Fertighaushersteller aus und hilft weiter.

3. Zukunftssicher planen, um flexibel zu bleiben

Mit Blick auf das Älterwerden und sich wandelnde Lebensumstände sollten Bauherren bei der Hausplanung auch auf die Flexibilität ihres Grundrisses achten: Lässt sich etwa ein großes Kinderzimmer noch problemlos aufteilen, wenn weiterer Nachwuchs ins Haus steht? Und was passiert mit dem Familiendomizil, wenn in einigen Jahren die Kinder das Haus verlassen? Lässt es sich in zwei separate Wohneinheiten unterteilen, von denen eine bestenfalls barrierefrei und damit perfekt für das Älterwerden in den eigenen vier Wänden geeignet ist?

„Bei aller Euphorie in der Planungsphase ihres Traumhauses, sollten junge Baufamilien immer auch vorausschauen. Bei einem Holz-Fertighaus können sie sich auf die Erfahrung ihres Hausherstellers verlassen, denn er arbeitet alle Merkmale des Neubaus Zimmer für Zimmer mit der Baufamilie durch, bevor das Haus in die Produktion geht - so gelingt die Grundrissplanung zukunftssicher“, schließt Tews. BDF/FT

Habitzki.de

HEIZÖL · DIESEL · PELLETS

Wir sind zertifiziert!

ENplus A1

ID-Nr.: DE 511

ENplus – der Qualitätsmaßstab für Holzpellets

Sauber. Pünktlich. Regional.

WIR liefern die ENERGIE

Tel.: 02977/9699-0

Snow-Tec GbR



Seilbahnzubehör: Beratung, Planung & Ausführung

Schmierstoffe: Öle und Fette

Winterdienst: Schnee- und Eisglättebekämpfung

Agrarservice: Erdtransporte und Lohnarbeit

Joachim & Patrick Wahle GbR
 Büro: Am Rad 6 . Lager: Lamfert 7 . Winterberg
 Mobil 0172 9393508 oder 0151 22689040
 Web: www.snow-tec.de . E-Mail: info@snow-tec.de

Hausbau mit Einliegerwohnung

Praktische Altersvorsorge im Souterrain

Wer sich dran gibt, ein Eigenheim zu bauen oder bauen zu lassen, kann mit überschaubarem Mehraufwand eine zweite Wohneinheit realisieren. Beliebt ist eine separate Einliegerwohnung im Souterrain. „Gerade auf Baugrundstücken in Hanglage schafft ein Kellergeschoss nicht nur ein sicheres Fundament für den Neubau sowie Nutzfläche etwa für die Haustechnik oder für eine Garage, sondern auch hochwertige Wohnfläche, die gerne für eine lichtdurchflutete, idealerweise barrierefreie Souterrainwohnung genutzt wird“, sagt Christian Kunz von der Gütegemeinschaft Fertigkeller (GÜF).

Die entstehende Wohnfläche im Untergeschoss des Hauses kann zum Beispiel für eine Wellnessoase oder

für ein Homeoffice selbst genutzt oder aber für eine separate Wohneinheit verwendet werden. Eine Einliegerwohnung dient beizeiten etwa dem heranwachsenden Nachwuchs als Starthilfe; oder sie vergrößert durch Mieteinnahmen das Einkommen und die Altersvorsorge; nicht zuletzt bietet sie Flexibilität für das eigene Wohnen im Alter. „Mit separatem Eingang und Terrasse sowie einer barrierefreien Wegeführung ausgestattet, eignet sich die Souterrainwohnung ideal für die besten Jahre in den eigenen vier Wänden“, merkt Kunz an. „Die darüberliegende Haupt-Wohneinheit kann nach Möglichkeit familiintern bewohnt werden, um sich nach Art eines typischen Mehrgenerationenhauses bestmöglich ge-

genseitig zu unterstützen. Das ist eine Vorstellung, die bei vielen Baufamilien gut ankommt.“ Eine andre Möglichkeit ist, die Wohnung eines Tages für eine häusliche Pflegekraft zu nutzen. Oder aber sie wird vermietet und hilft auf diese Weise dabei, die Rente aufzubessern. „Richtig geplant trägt ein Eigenheim mit Keller in doppelter Hinsicht zur attraktiven Altersvorsorge bei: Statt Miete zu zahlen, werden Mieteinnahmen generiert“, so Kunz, der Fachbauleiter Kellerbau für Weiss Holzhausbau und Haustechnik ist.

Die Kosten für ein unterkellertes Haus liegen ungefähr 20 Prozent höher als bei einem Haus ohne Keller. Die Wohnfläche vergrößert sich jedoch um beachtliche 40 Prozent.

Je nach Topografie und Straßenführung kann der Keller mit ebenerdiger Anbindung zum hangseitigen Garten des Grundstücks ausgestattet sein. In einer Souterrainwohnung kann hier durch große Fenster und Türen reichlich Sonnenlicht ins Innere des Wohnbereichs strömen und eine barrierefreie Terrasse leicht zugänglich positioniert werden. Eine Alternative hierzu ist ein sogenannter Lichthof, der beispielsweise über eine Rampe barrierefrei erschlossen werden kann. In die bergseitigen Räume des Kellers können Sonnenlicht und frische Luft etwa durch Lichschächte gelangen. Schlaf- und Badezimmer sind in diesem Bereich der Wohnung sinnvoll platziert und bleiben an heißen Sommertagen vergleichsweise kühl. GÜF/FT



WELTNEUHEIT
VIESSMANN INVISIBLE
JETZT ENTDECKEN!

DIE ZUKUNFT IST JETZT!

Entdecken Sie die neue Aktion „UNSERE CLEVEREN“ mit acht verschiedenen Hausmodellen, 15 Monaten Festpreisgarantie und der exklusiven Weltneuheit bei Büdenbender Hausbau: VIESSMANN INVISIBLE. Die Heizung ist nun platzsparend in unauffälligen Modulen untergebracht. Dadurch gewinnen Sie den Raum, der sonst für die Haustechnik reserviert war, als Wohnraum dazu.



FRAGEN? LASSEN SIE SICH BERATEN!

Samstags und Sonntags von 14-17 Uhr
in unserem Musterhaus in 59909
Bestwig, Heinrich-Heine-Straße 3,
oder jederzeit nach Terminverein-
barung unter 02904 / 984 90 80



Büdenbender
Das Haus zum Charakter.

www.buedenbender-hausbau.de

RUND UM MEIN ZUHAUSE

Jetzt kann der Frühling kommen

Sichtschutzzäune und Balkongeländer von Tischlerei Holztec



Sichtschutzelemente von Tischlerei Holztec

Passend zur Frühlingszeit ist die Tischlerei Holztec aus Medebach-Küstelberg der richtige Ansprechpartner in Sachen Sichtschutzelemente, Zaunelemente und Balkongeländer aus Holz und Kunststoff.

Bei einer Vielzahl an Gestaltungsmöglichkeiten in Form und Farbe bleiben nahezu keine Wünsche offen und bei der Auswahl des Werkstoffes Kunststoff, entfällt der aufwendige Renovierungs- und Pflegeaufwand. **Sichtschutzzäune** aus Kunststoff bieten auf der Terrasse und dem Balkon die Möglichkeit, die Privatsphäre auf attraktive Art zu schützen. Die Elemente können auf Wunsch als geschlossenes Element, teildurchsichtig mit „Rankschutzgitter“, oder



Stylische Balkongestaltung von Tischlerei Holztec



Formschöne und helle Sichtschutzzäune

auch in der Kombination mit satiniertem Glas, individuell nach ihren Bedürfnissen, auf Maß gefertigt werden und dienen gleichzeitig auch als Windschutz. Ein großer Vorteil ist die über Jahre bestehende Witterungsbeständigkeit bei einem Minimum an Pflege.

Alle Kunststoff-Elemente bestehen aus hochwertigstem PVC-Material in verschiedenen Farben und Dekoren. Alles natürlich „Made im Sauerland“.

Auch die Gestaltung und Fertigung von Balkongeländern aus **Kunststoff** kann in vielfältiger Weise mit Kunststoffprofilen in der Kombination mit Edelstahl und Glas von der Tischlerei Holztec geplant und hergestellt werden.

Die Balkonverkleidungen sind ebenfalls aus hochwertigem PVC, witterungsbeständig und langlebig. Die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten eines Balkons geben jedem Zuhause ein neues und eigenes Gesicht. Lassen Sie sich gerne dazu beraten. [BL]

FRANK BEULEN

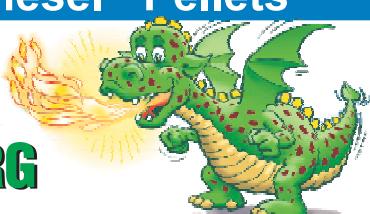
Heizöl · Diesel · Pellets

MEDEBACH

Tel. 02982-41254

HALLENBERG

Tel. 02984-610



TISCHLEREI *Andreas Koch*
HOLZTEC
 Inh. Andreas Koch

tischler*rw*

Tischlerei
 & mehr

IHR FACHBETRIEB FÜR
 HOLZ- und KUNSTSTOFFVERARBEITUNG

59964 Medebach-Küstelberg

Tel. 02981/90 88 35 • Mobil: 0175 599 40 40
 info@tischlerei-holztec • www.tischlerei-holztec.de

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/mietgeräte)

C.F. MÖSCHEID

Alles zum Bauen und Renovieren

Fassadengestaltungen vom Malerbetrieb Schnorbus

aus Winterberg-Züschen

Die Fassade ist das Aushängeschild eines jeden Bauwerks und die Möglichkeiten der Farbgestaltung sind nahezu unendlich.

Der **Malerbetrieb Schnorbus aus Züschen** verleiht der Fassade mit Farben von Herbol oder Sikkens Individualität sowie Ausdrucksstärke und bestimmt somit maßgeblich den Charakter des Gebäudes. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, da Fassadenfarben in vielfältigen Nuancen getönt werden können. Die darunterliegende Wärmedämmung kann zusätzlich aus einem **Wärmedämmverbundsystem**, mit Mineralwolle als Dämmung und einem mineralischem Putzaufbau bestehen. Fassaden dienen nicht nur als optische Elemente, sondern erfüllen zudem wichtige bau-technische Aufgaben. Deshalb sollte man auch den **Gebäudeschutz** nicht unbeabsichtigt lassen.

Allen voran dienen Fassaden als Schutz gegen Frost, Hitze, Wind und Regen.

Der **Malerbetrieb Schnorbus** ist sich den hohen Anforderungen bewusst, bietet Systemlösungen, Fassaden zu schützen, sanieren und ist auch auch in Sachen Betonschutz ein kompetenter Ansprechpartner.

Die **Möglichkeiten der Fassadengestaltung** sind nahezu grenzenlos. - Egal ob Dekor- oder Kratzputz. In Sockelbereichen werden auch gerne Klinker oder ein Bundsteinputz aufgetragen. Inspirierende Projekte, brandaktuelle Farbtrends sowie Tipps & Tricks rund um das Gestalten mit Fassa-



Restoration einer Fassade vom Malerbetrieb Schnorbus

denfarben lassen keine Wünsche und offen.

Die **Fassadenfarbe** gilt als die Visitenkarte eines Hauses.

Die **Gestaltung von Fassaden** wurde über die Jahre immer vielseitiger. Mit diversen Fassadenbelägen kommen bewährte Materialien neu ins Spiel und eröffnen neue optische Möglichkeiten. Lassen Sie sich vom **Malerbetrieb Schnorbus** auch für außergewöhnliche Looks inspirieren und beraten. [BL]



Moderne, ausgefallene Fassadengestaltung



Ausgefallene Fassadengestaltung

MIT HERBOL
WIRD'S
EINFACH GUT

Fassadenfarben

Innenfarben

Lacke/Lasuren

Gewebesystem

Bodensystem

www.herbol.de

Schnorbus
Malerbetrieb

AkzoNobel

Siegfried Schnorbus

Oberstraße 12
59955 Winterberg-Züschen

Tel.: 02981 928737
Mobil: 0160 8091245

Herbol®

Einfach verlässlich.

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Freitag, 02. Juni 2023
Annahmeschluss ist am:
24.05.2023 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 MEDEBACH

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 Christoph de Vries
Verantwortlich f. d. Anzeigenabteilung:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

Kostenlose Haushaltsverteilung in Medebach. Zustellung ohne Rechtsanspruch. Einzelbezug über Rautenberg Media 5,00 Euro/Stück + Porto. 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 hereingegebene

Pressematerialien

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 fehlender Namensnennung 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-pressevertrieb.de

Regio Presse Vertrieb GmbH
mail@regio-pressevertrieb.de

SERVICE Fon 02241 260-112
service@rautenberg.media

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

INFORMATION
info@rautenberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

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



ZEITUNG
rundblick-medebach.de/e-paper

SHOP
rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindezeitungen. Lernen Sie uns als 360° Media-Partner auch bei DRUCK, WEB und FILM kennen.

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

Darüber hinaus gibt es noch eine Vielzahl von **Sonderpublikationen**, die meist im Bogen- druck/Bilderdruktpapier hergestellt werden

RAUTENBERG MEDIA



PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN **ONLINE BESTELLEN**
www.rautenberg.media/kleinanzeigen

Fragen zur Verteilung?

HERR FALK

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO • pünktlich • zielgerichtet • lokal
PRESSE VERTRIEB GmbH

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG



KLEINANZEIGEN
PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE BESTELLEN

rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung **ab 6,99€**

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

02241 260-400 Telefonische Beratung

RAUTENBERG MEDIA

AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
Tel.: 03944-36160 www.wm-aw.de
"Wohnmobilcenter Am Wasserturm"



rundblick
HANSE STADT MEDEBACH

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN PRESSEBEAUFTRAGTE

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

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

<https://redaktion.rautenberg.media>

Wir freuen uns auf Sie!

ZEITUNG DRUCK WEB FILM



Familien
ANZEIGENSHOP

FGB 20-13
43 x 90 mm
ab **18,00**

Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media



Langfristige Job-Perspektiven



In der Holzpackmittelindustrie werden alltägliche Produkte, aber auch besonders große, schwere und empfindliche Güter sicher verpackt. © HPE/Allgaier GmbH

Die Zahl der Auszubildenden in Deutschland geht seit Jahren zurück. Viele Unternehmen suchen händeringend nach Nachwuchs. Der Bundesverband Holzpackmittel, Paletten, Exportverpackung (HPE) e.V. stellt die interessantesten Ausbildungsplätze der nachhaltigen Holzbranche vor und lädt alle interessierten Bewerberinnen und Bewerber ein, sich bei einem Branchenunternehmen zu bewerben.

„In der Holzpackmittelindustrie kann man sich sicher sein, täglich einen wertvollen Beitrag zum Funktionieren der Wirtschaft zu leisten. Denn ohne Paletten, Kisten und Kabeltrommeln laufen weder der Export von Maschinen und Anlagen, noch findet man Nahrungsmittel in den Supermarktrealen. Wer es spannend findet, von Alltagsprodukten über Auto-Prototypen und Schiffs-schrauben bis hin zu ganzen Kraftwerken jeden Tag etwas Neues zu verpacken, der ist bei den HPE-Unternehmen genau richtig“, sagt Verbandsgeschäftsführer Marcus Kirschner.

Holzmechaniker

Einer der wichtigsten Berufe der Holzpackmittelindustrie ist der Holzmechaniker. „In der Ausbildung lernt man alles, um Transportverpackungen und

Packmittel, Fenster, Türen, Treppen und andere am Bau benötigte Bauelemente aus Holz zu fertigen“, erklärt Kirschner. „Wer die dreijährige Ausbildung abgeschlossen hat, ist danach Experte in der Sortierung von Hölzern und Holzwerkstoffen sowie der Verarbeitung von Verbundpaletten und Kunststoffen mit computergesteuerten Maschinen und Anlagen. Fachliches Können wird in der Ausbildung übergreifend vermittelt, sodass Auszubildende später in vielen Bereichen der Branche arbeiten können.“

Holzbearbeitungsmechaniker
Die tägliche Arbeit von Holzbearbeitungsmechaniker und -mechanikerinnen verlangt viel Verantwortungsbewusstsein. Mit Hilfe von Maschinen und Anlagen produzieren die Fachkräfte Schnittholz, Hobelware, Bretter, Furnier- und Spanplatten sowie andere Holzwerkstoffe. Gleichzeitig planen und koordinieren sie die nötigen Arbeitsschritte, wählen die erforderlichen Werkstoffe aus und steuern, überwachen und optimieren die Fertigungsprozesse.

„Ein Job mit viel Verantwortung, aber auch einer Menge Gestaltungsspielraum“, betont der HPE-Geschäftsführer. „Denn eine gewissenhafte Materialprüfung und -auswahl sowie die

Einhaltung von Qualitätsvorgaben sind wichtig, damit lebensnotwendige Güter auch sicher an ihr Ziel kommen.“

Maschinen- und Anlagenführer dringend gesucht

Ohne Maschinen- und Anlagenführer geht in der Holzpackmittelindustrie nichts, schreitet doch gerade im Bereich Logistik und Transport die Automation rasant voran. Nach zwei Jahren Ausbildung ist man Profi darin, Fertigungsmaschinen und -anlagen für alle Anforderungsbereiche der Packindustrie einzurichten, zu warten und zu bedienen. „Gewissenhaftigkeit und ein Faible für Maschinen und Mechanik sind für diesen Job besonders hilfreich“, weiß Kirschner.

Überbetriebliche Fortbildung wird in der Branche großgeschrieben

Bereits während der Ausbildung haben alle Lehrlinge die Möglichkeit, sich Zusatzwissen anzueignen. In einem vom HPE zu-

sammen mit der Holzfachschule Bad Wildungen konzipierten überbetrieblichen Lehrgang werden die notwendigen fachtechnischen und fachpraktischen Kenntnisse und Fertigkeiten für das Verpacken von Industriegütern aller Art für den weltweiten Versand vermittelt. „Darüber hinaus können alle Teilnehmer den Staplerschein machen. Damit kann man in unserer Branche flexibel und in vielen Bereichen arbeiten“, erklärt der Packmittelexperte abschließend. „Neben technischen Schulungsinhalten wird auf die Vermittlung der eigenen Qualitätsstandards und Richtlinien geachtet sowie der Umgang mit dem Branchen-Softwarepaket Pallet-Express zur 3D-Konstruktion und statischen Berechnung von Paletten erlernt. In dem Lehrgang erfahren angehende Holzmechaniker alles, was sie als erfolgreiche Verpacker in der HPE-Branche später brauchen.“

 **Sportinternat Winterberg** Werde Teil unseres Teams!

Betreuung (w/m/d) gesucht!

Aufgaben:

- Betreuung unserer Internatsportler*innen in den Mittagsstunden
- Zubereitung Mittagsverpflegung
- Teilnahme an Teambesprechungen

Wir erwarten:

- pädagogische Grundkenntnisse
- Freude im Umgang mit Jugendlichen
- Kenntnisse und Interesse an sportgerechter Ernährung
- eigenverantwortliches Arbeiten
- Bereitschaft zu evtl anfallenden Diensten am WE und/oder gelegentliche Übernahme eines Nachtdienstes
- eigenen PKW

Wir bieten:

- Teilzeit 18,5 Std / Woche
- oder Minijob 10 Std / Woche
- ein interessantes Arbeitsumfeld im Leistungssport
- Möglichkeit zur Fortbildung
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie

DU HAST INTERESSE ?

Bei Fragen und Interesse melde Dich gerne unter verwaltung@spitzensportservice.de

Spitzensport Service gGmbH
Kapperrundweg 2
59955 Winterberg



Rasanter Wandel

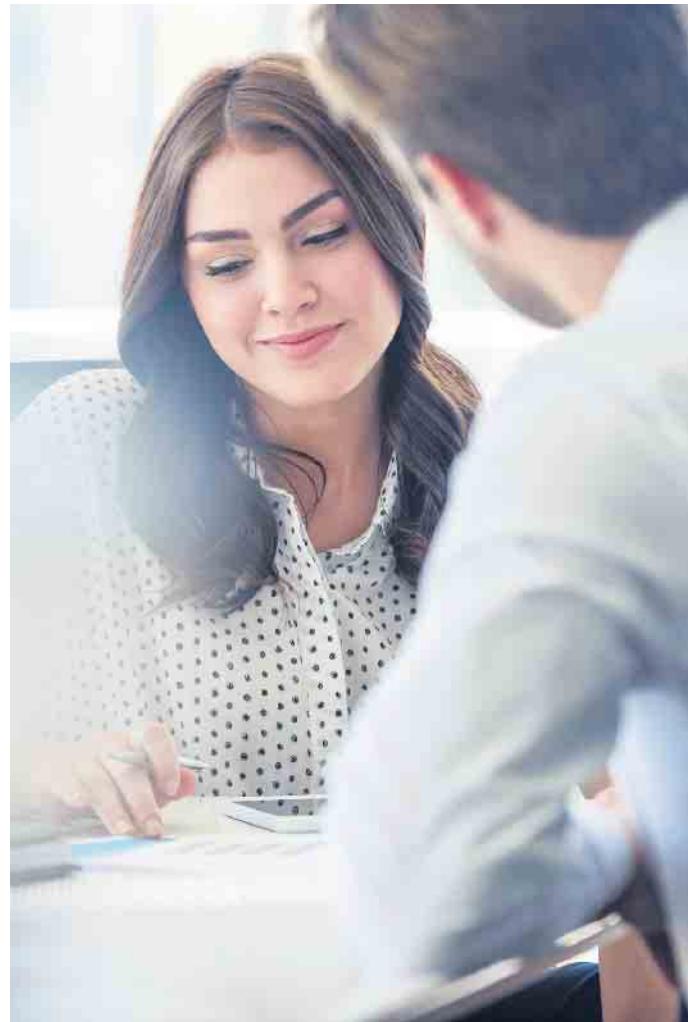
Nachwuchskräfte im Bankwesen müssen flexibel auf Veränderungen reagieren können

In der Bankenbranche beeinflussen die Digitalisierung sowie der rasante gesellschaftliche Wandel schon seit Längerem das Arbeitsumfeld der Beschäftigten. Auch für die Nachwuchskräfte gilt: Gefragt sind der gezielte Umgang mit den neuen digitalen Instrumenten sowie die Fähigkeit, schnell auf Veränderungen zu reagieren und sich flexibel auf neue Ziele und Herausforderungen einzustellen. In der Gemeinschaft klappt das besser als alleine. Einer der größten Arbeitgeber innerhalb des deutschen Bankwesens, die Volksbanken und Raiffeisenbanken, haben deshalb beispielsweise das Azubi-Netzwerk „Next“ ins Leben gerufen. Hier kann sich der Nachwuchs etwa in Blogs austauschen. Wie kann man heute als junger Mensch ins Bankwesen einstei-

gen? Hier die drei wichtigsten Optionen im Überblick.

1. Ausbildung zur Bankkauffrau oder zum Bankkaufmann

Die neue Ausbildungsordnung soll nach wie vor fachliche Kompetenzen wie Vermögensbildung, Vorsorge, Kreditgeschäft oder Bau- und Unternehmensfinanzierung vermitteln. Neben vielen digitalen Aspekten werden jetzt aber auch kommunikative Fähigkeiten wie Beratungskompetenz verstärkt in den Mittelpunkt rücken. Damit soll die Bankausbildung digitaler, transparenter, kunden- und praxisorientierter werden. „Triebfeder für die neue Ausbildungsordnung waren die grundlegenden Umbrüche in der Bankenbranche“, erklärt Dr. Stephan Weingarz, Abteilungsleiter Personalmanagement beim Bundesver-



Bankkauffrau beziehungsweise Bankkaufmann zählen zu den wichtigsten Ausbildungsberufen in Deutschland. Foto: djd/BVR/Getty

Tischlerei Mario Harbecke
GmbH
Die Ideenwerkstatt Holz

Tischler/ Schreiner (m/w/d) in Vollzeit, Teilzeit oder auf 520,- €-Basis gesucht!

Ihre Aufgaben:

- Innenausbau
- Küchenbau
- Möbelbau
- Umsetzung nach Planungsarbeit und Vorgaben
- Bedienung von CNC-gesteuerten Maschinen
- Montageerfahrung und Endmontage

Ihr Profil:

- Wünschenswert wäre eine Ausbildung zum Tischler oder Schreiner
- Helfer mit Erfahrung im Bereich Holzbe- und verarbeitung
- Lesen von technischen Zeichnungen Plänen und Vorgaben
- CNC-Erfahrung
- Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, ordentliches Auftreten
- Teamfähigkeit

Ihre aussagekräftige Bewerbung senden Sie an:
info@tischlerei-harbecke.de

Industriestr. 8 ■ 59969 Hallenberg
Telefon 02984 / 940 91 20

band der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR).

2. Duales Studium

Für Abiturienten, die sowohl ein Studium als auch eine praxisbezogene Ausbildung absolvieren wollen, ist das duale System eine interessante Perspektive. Die Studierenden lernen wie bei einer normalen Ausbildung die Kundenberatung in der Filiale kennen und arbeiten in verschiedenen zentralen Abteilungen wie der Kreditabteilung, dem Marketing oder dem Controlling mit. Parallel absolvieren sie an einer Berufsakademie, dualen Hochschule, Fachhochschule oder Universität ein betriebswirtschaftliches Studium. Der duale Weg bietet den Vorteil eines unmittelbaren

Einblicks in die Praxis - kombiniert mit theoretischem Wissen. Darüber hinaus wird wie bei der Ausbildung eine Vergütung gezahlt.

3. Quereinstieg

Am Anfang der Tätigkeit in der Bank muss nicht zwingend die klassische Bankausbildung stehen. Neben eigenem Nachwuchs stellen die Institute auch Hochschulabsolventen, Berufserfahrene und Quereinsteiger ein. „Dass alle wichtigen Entscheidungen vor Ort getroffen werden, ist gerade für angehende Führungskräfte ideal. Die dezentrale Struktur und flache Hierarchien bieten ein hohes Maß an Gestaltungsspielraum und Verantwortung“, so Dr. Stephan Weingarz. (djd)

Umschulung und Weiterbildung in Teilzeit

So lässt sich eine berufliche Weiterentwicklung an das eigene Leben anpassen

Jeder Beruf verändert sich im Laufe der Jahre. In keiner Branche ist es mehr möglich, während der Ausbildung alles Nötige zu erlernen und anschließend bis zur Rente jeden Tag den gleichen Ablauf abzuspielen. Regelmäßige Weiterbildungen sind notwendig, um mit den Entwicklungen der Branche Schritt halten zu können. Manchmal muss sogar ein kompletter Neuanfang her: Gesundheitliche Probleme, eine lange Auszeit, das Verschwinden bestimmter Berufsfelder oder eine veränderte Familiensituation können eine Umschulung notwendig machen. Viele Qualifizierungsmaßnahmen werden bis zu 100 Prozent vom Staat gefördert - etwa durch einen Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters. Der Haken an der Sache für viele Interessierte: Es fehlt die Zeit. Die Lösung sind Umschulungen oder Weiterbildungen in Teilzeit.

Familienfreundliche Schulungszeiten

Eltern können ein Lied davon singen: Die Betreuungszeiten von Schule und Kita lassen sich nur schlecht oder gar nicht mit dem Beruf unter einen Hut bringen - geschweige denn mit einer Umschulung oder Weiterbildung mit festen Unterrichtszeiten. Bildungsanbieter wie das Institut für Berufliche Bildung (IBB) haben die Notwendigkeit familienfreundlicher Schulungszeiten jedoch erkannt und ihr Angebot an die Bedürfnisse von Eltern angepasst. Der Unterricht findet dann statt, wenn die Kinder üblicherweise in Schule oder Kita gut aufgehoben sind. Mehr Informationen gibt es unter www.ibb.com und telefonisch unter 0800-7050000.

Vormittags- und Nachmittagsangebote

Von Arztpraxis-Management über Grafik-Software bis hin zu Wirtschaftsenglisch - das Themenpektrum der Teilzeitkurse ist vielfältig. Der tägliche Zeitaufwand halbiert sich im Vergleich zum Vollzeitkurs, im Gegenzug verdoppelt sich die Gesamtdauer der Schulung. Die Kursinhalte bleiben gleich. In manchen Fällen findet der Unterricht wahlweise vormittags oder nachmittags statt - ganz so, wie es zum eigenen Tagesplan passt. Bei Zu-

stimmung des Kostenträgers kann man häufig sogar von zu Hause aus am virtuellen Unterricht teilnehmen. Bei den Umschulungen wurde die Gesamtdauer für das Teilzeit-Angebot von den üblichen 24 Monaten auf 28 Monate gestreckt. Die Teilnehmer erlernen dieselben In-

halte wie Vollzeit-Umschüler, so dass sie mit demselben Wissenstand zur Abschlussprüfung vor der IHK antreten. Auch beim obligatorischen Praktikum wird Rücksicht auf die kürzere Verfügbarkeit der Teilnehmer genommen. Angebote werden Teilzeit-Um-

schulungen etwa in den Bereichen Büromanagement, E-Commerce und Gesundheitswesen. Die Angebote des IBB sind zertifiziert und können daher beispielsweise durch einen Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit gefördert werden.(djd)



Finde, was du suchst!

Du möchtest in der mobilen Pflege bzw. in der Alltagsbegleitung Bestätigung finden? Du wünschst dir nette Kollegen/innen, die mit- und füreinander arbeiten? Dann wechsel zu uns.

Aktuell suchen wir:

- Pflegefachkräfte • Hauswirtschafter/innen
in Teilzeit oder auch auf 520,- € Basis

Wir bieten:

- eine wertvolle Tätigkeit in einem engagierten Team
 - ein hohes Maß an Selbständigkeit
 - eine attraktive Vergütung
- qualifizierte Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten



Wir freuen uns auf deine persönliche oder schriftliche Bewerbung an:

Manuela Hörsken, Lamfert 7, 59955 Winterberg,
Tel. 02981 90 20 844, info@pflegeteam-hoersken.de



Rundum Wohlfühlen durch Life-Coaching

von Denise Homrighausen



terstütze dich dabei, die beste Version deiner Selbst zu werden! Wir lösen alte Glaubenssätze, Konflikte und Blockaden. Wir schauen, wie du wirklich leben und wer du sein willst. Die Coachings helfen dir, wieder ein Leben in **vollster Zufriedenheit** zu führen. Du kannst **starkes Selbstvertrauen, tiefe Beziehungen, ein harmonisches Familienleben, eine erfüllte Partnerschaft** und mehr **Lebensfreude** entwickeln. Als zertifizierter Life-Coach unterstütze ich Menschen, die mit ihrer derzeitigen Situation unzufrieden sind und gezielt etwas verändern und erreichen möchten.

Du wünschst dir ein Leben voller **Leichtigkeit**, frei von **Druck** und **Stress**? Du möchtest voller **Zufriedenheit** durch deinen Alltag gehen und ein **glückliches, erfülltes** Leben führen? Ich un-

LIFE COACHING

Denise Homrighausen

Mobil: 0175/326 06 91

E-Mail: denise.homrighausen@gmx.de

www.deniselifecoach.de

ÖRTLICHE NOTDIENSTE

Caritas Brilon: Allgemeine Soziale Beratung und Migrationsberatung

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



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Freitag, 19. Mai

Priv. Marien-Apotheke

Oberstr. 10, 59964 Medebach, 02982/8559

Samstag, 20. Mai

Upland Apotheke

Neuer Weg 7, 34508 Willingen, 05632/69344

Sonntag, 21. Mai

Sorgenfreys-Apotheke

Sauerlandstraße 67, 34431 Marsberg (Bredelar), 02991/360

Montag, 22. Mai

Upland Apotheke

Neuer Weg 7, 34508 Willingen, 05632/69344

Dienstag, 23. Mai

Hanse-Apotheke

Niederstr. 2, 59964 Medebach, 02982/1877

Mittwoch, 24. Mai

Franziskus-Apotheke

Poststr. 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Donnerstag, 25. Mai

Kur-Apotheke

Poststr. 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Freitag, 26. Mai

Priv. Marien-Apotheke

Oberstr. 10, 59964 Medebach, 02982/8559

Samstag, 27. Mai

Brunnen-Apotheke

Merklinghauser Str. 10, 59969 Hallenberg, 02984/2636

Sonntag, 28. Mai

Ahorn-Apotheke

Bahnhofstr. 7, 34497 Korbach (Korbach)

Montag, 29. Mai

Berg Apotheke

Bergstraße 1, 34508 Willingen, 05632/6699

Dienstag, 30. Mai

Franziskus-Apotheke

Poststr. 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Mittwoch, 31. Mai

Cosmas-Apotheke

Hinterstr. 11, 59964 Medebach, 02982/297

Donnerstag, 1. Juni

Markt-Apotheke

Marktstr. 11, 59955 Winterberg, 02981/92130

Freitag, 2. Juni

Kur-Apotheke

Poststr. 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Samstag, 3. Juni

Upland Apotheke in Usseln

Korbacher Straße 3, 34508 Willingen, 05632/94930

Sonntag, 4. Juni

Stern-Apotheke

Bahnhofstr. 12, 34497 Korbach

Angaben ohne Gewähr

Wussten Sie schon etwas über...

die private Nutzung von Verhinderungspflege?

Teil 1

Bei Pflegebedürftigkeit, die länger als sechs Monate mit mindestens Pflegegrad 2 besteht, darf die pflegebedürftige Person bei Abwesenheit ihrer häuslichen Pflegeperson „Sondergelder“ für eine Ersatzpflegeperson nutzen. Wer ist ihre häusliche Pflegeperson? Bei den meisten Menschen sind es die Kinder, Kindeskinder oder Ehepartner, gegebenenfalls auch nahe Angehörige. Da der Mensch gelegentlich etwas anstrengend sein kann, was auch auf Pflegebedürftige zutreffen kann, muss sich von Zeit zu Zeit die häusliche Pflegeperson etwas aus der Pflegesituation herausziehen können, um für sich mal schöne Situationen schaffen zu können, fern von der häuslichen Pflegesituation. Dieses Recht steht jedem zu, ja es ist sogar elementar wichtig sich als pflegende Angehörige seine „Auszeiten“ zu genehmigen. Niemandem ist damit geholfen, wenn der pflegende Angehörige unter der Last der häuslichen Pflegesituation in die Knie geht und selber Hilfe benötigt, zu allerletzt dem Pflegebedürftigen. Allerdings darf der Pflegebedürftige in der Zeit

nicht Gefahr laufen, auf sich alleine gestellt zu sein. Niemand soll hungern, dürsten oder in seinen Exkrementen liegen, nur weil die häusliche Pflegeperson verhindert ist. Dafür hat die Pflegeversicherung die Gelder der Verhinderungspflege zur Verfügung gestellt. Diese Gelder sind Zusatzgelder, die das eigene Pflegegeld nicht tangieren. Ferner handelt es sich um ein **Jahresbudget**, was nicht auf alle Zusatzgeldern zu trifft.

Bei der Verhinderungspflege ist es wie folgt, wenn die 1612 € Jahresbudget im Februar oder März eines Jahres verbraucht sind, wäre das möglich. Anzuraten ist das allerdings nicht, weil dann im Rest des Jahres die Gelder nicht mehr zur Verfügung stehen. Bei allen Zusatzgeldern im Pflegebereich geht es wie im eigenen Portmonee, immer gut aushalten und sparsam sein, damit die Gelder möglichst lange reichen. Der Jahresbetrag beginnt am 1. Januar des jeweiligen Jahres und endet, wenn die Korken und Raketen knallen um Mitternacht am 31. Dezember. In der Verhinderungspflege gilt, sind dort am 31. Dezember um 0:00

Uhr noch beispielsweise 700 € vorhanden, verfallen diese Gelder. Bei der jeweiligen Pflegekasse knallt wahrscheinlich eine Extraflasche Sekt, denn egal, ob Sie diese Gelder über einen professionellen Dienst oder eine Privatperson nutzen, verfallene Gelder werden keiner Partei gutgeschrieben. Sie verbleiben bei der Pflegekasse. Also, liebe Verhinderungspflegenutzer unter unserem Pflegebedürftigen, immer schön aufpassen und die jeweiligen Gelder zum jeweiligen Stichtag auch verwenden! Verhinderungspflegedeler sind durch professionelle Anbieter(z.B. Pflegedienst) nutzbar, jedoch auch in stationären Einrichtungen (z.B. Kurzzeitpflegen) und über Privatpersonen. Bei Privatpersonen, die bei Ihnen die Verhinderungspflege erbringen, kommt es darauf an, ob ein verwandtschaftliches Verhältnis besteht oder lediglich ein freundschaftliches. Bei der netten Frau Lieschen von nebenan, mit der man schon Jahrzehnte befreundet ist, könnten die 1612 € vollständig genutzt werden. Da wir in Deutschland sind, muss alles dokumentarisch der Kasse vorgelegt werden. Das

bedeutet: Welcher Mensch hat welche häusliche Pflegeperson zu welcher Zeit und in welcher Frequenz mit welchen Beträgen versorgt. Beispiel: Die pflegebedürftige Dame ist Gerda Mustermann. Ihre Pflegeperson ist ihr Sohn Benno Mustermann. Dieser wurde am 1.5.2023 von 14:00 bis 16:00 Uhr mit einem Stundensatz von 14 € durch Frau Lieschen ersetzt. Sowohl die pflegebedürftige (oder ihr Unterschriftsberechtigter), als auch die Ersatzpflegekraft (Lieschen) müssen auf einem Formular der Pflegekasse gegenzeichnen. Der Stundenlohn ist jeweils Verhandlungssache. Ich als pflegende Angehörige bespreche den Stundensatz mit meiner Ersatzpflegekraft. Wenn ich weiß, dass Lieschen immer 14 € in der Stunde verlangt, kann ich mir genau ausrechnen, wie viele Stunden ich Ihre Hilfe im Jahr nutzen kann. Im nächsten Artikel schildere ich Ihnen, wie die Verhinderungspflege über Angehörige genutzt werden kann.

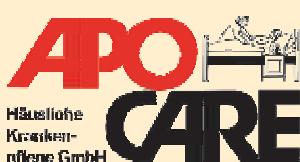
Heute ist ein guter Tag für einen guten Tag.

*Seibold, Klaus
In diesem Sinne,
herzlichst
Petra Meyer*



Besuchen Sie uns auf unserer Homepage www.apocare.info

Mobile Pflege und Hilfe zuhause



„Liebevolle Zuwendung hat mehr Macht über die Krankheit als jede Medizin!“

Nuhnetalstraße 96
59955 Winterberg
Telefon 0 29 81 - 14 40
E-Mail apocare@t-online.de

Ihr qualifiziertes Pflegeteam für

- Winterberg
- Medebach
- Hallenberg

„Mit Spaß am Leben teilnehmen!“



Tagsüber bestens versorgt... und abends zurückkehren in das eigene Zuhause.

Das bedeutet Tagespflege!

Hardtstraße 8
59955 Winterberg
Telefon 0 29 81 - 82 07 145
E-Mail apocare@t-online.de

**Zusatzangebot
Ihrer
Pflegekasse!**

Prüfungsangst? - Jetzt entspannt in jede Prüfung

mit Superlearning und Hypnose bei „Hypnose & Beratung 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 Ein-

fluss 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



Burkhard Knipschild



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

St. Franziskus-Hospital

Franziskusstrasse 2

59955 Winterberg

Telefon: 02981 802-0

Telefax: 02981 802-4316

www.gesundheitszentrum-winterberg.de



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. [BL]

Aussteller u.a.:

- Microgreens Olsberg
- Burkhard Knipschild Hypnose+Beratung
- Institut für Dynagie Olsberg
- Depression-Selbsthilfegruppe Olsberg/Siedlinghausen

Vorträge:

- Wundermittel Myokine
- Rauchfrei/Zuckerfrei durch Hypnose
- Gratis-Angebote im Blue-Dawn (T-Rena, DRV-Fit, Präventionskurse, Hansa-Fit)
- Depression
- Microgreens - Warum sind sie so gesund und wie integriere ich sie in meine Ernährung?



Blue Dawn

04.06.2023

11-17 Uhr

**In der Ramecke 8,
59939 Olsberg**

... und sonst so:

- Dynagie-Kurzberatung auf Basis der Iris-Diagnose
- Gratis Physio-Kurzbehandlungen
- Allerlei aus dem Dynagie-Shop
- Vorstellung unserer Behandlungsmöglichkeiten und Trainingsgeräte
- Kaffee & Waffeln

Gesundheitstag

