



Online lesen: [rundblick-medebach.de/e-paper](http://rundblick-medebach.de/e-paper)

# rundblick

## HANSE STADT MEDEBACH

4. Jahrgang

Freitag, den 02. Juni 2023

Nummer 11 / Woche 22

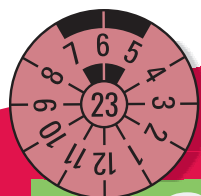
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

## Erfolgreiches Schützenfest in Küstelberg

Am Samstag, 20. Mai, wurde unser Jungschützenkönig Marco Fetke (2019-2023) von unserer neuen Jungschützenkönigin Luisa Koch abgelöst.  
Fortsetzung auf Seite 3



Steffen Koch r. (1. Vorsitzender), Jungschützenkönigin Luisa Koch und Hubertus Koch l. (Adjutant)



### 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 Prüflingenieur der GTÜ.



Prüf-  
stützpunkt



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



DAT Prüf- und  
Schätzungsstelle  
Brilon



Do. - So. 13. - 16.07.2023  
EZ Zuschlag 105,00 €  
**p.P. 588,00 €**

### 4 TAGE Das azurblaue Seen-Paradies in Oberbayern

3 Ü/HP im Hotel Schillingshof\*\*\*\*  
in Bad Kohlgrub, 2 Tagesausflüge mit  
Reiseleitung - Tegernseer Tal / Fünf  
Seen-rundfahrt, Stadtbesichtigung  
Landberg am Lech und Besichtigung  
Basilika Ottobeuren



Sa.-Do. 23.09.-28.09.2023  
EZ Zuschlag 60,00 €  
**p.P. 835,00 €**

### 6 Tage Meeresbrise - Impressionen von Nord- und Ostsee

5 Ü/HP  
im Hotel Waldschlösschen  
Schleswig\*\*\*\* Tagesausflüge mit  
Reiseleitung nach St. Peter Ording,  
Husum, Kappeln an der Schlei und  
Eckernförde, „Schwimmende Träume“-  
Hallig Langeneß incl. Mittagessen,  
Optional Ausflug Sylt (Aufpreis)

## SÄLZER REISEN

**Busreisen  
mit VerwöhnService!**

BusReiseWelt SÄLZER  
Hengsbecke 28, 59964 Medebach  
Tel.: 0298241008  
[www.busreisewelt.eu](http://www.busreisewelt.eu)



**10%**  
**auf ausgewählte Erden  
wegen Sortimentswechsel!**

*wird nachhaltiger!*

Hofladen geöffnet: Mo.-Fr. 8:00-17:00 Uhr und Sa. 8:00-12:00 Uhr  
f THD Faustweg KG - Am Faustweg 25 - Medebach - ☎ 0170 967 36 26



# Woher stammt das Holz für Pellets?

## Klimaschonend heizen

Immer mehr Eigenheimbesitzer entscheiden sich gegen fossile Brennstoffe wie Öl und Gas. Eine gute Alternative sind Heizsysteme auf Basis von Holzpellets. Sie gelten als klimaschonend und werden staatlich gefördert. Dennoch gibt es immer wieder Diskussionen, ob das Heizen mit Holzpellets dem Klimaschutz tatsächlich zugutekommt. „Dass in Deutschland Bäume allein für die Herstellung von Pellets gefällt werden, ist ein weitverbreiteter Irrglaube“, weiß Martin Bentele, Geschäftsführer des Deutschen Pelletinstituts. „Bau- und Möbelholz hat als Rohstoff einen viel zu hohen Preis, um es zu verheizen.“ Holzpellets in Deutschland werden aus regional anfallenden Sägespänen und Resten hergestellt. Pellets tragen also dazu bei, dass Holz, für das es keine sinnvollere Verwendung gibt, optimal genutzt wird. Das bedeutet auch: Je mehr Holz für ökologische Bauprojekte verarbeitet wird, desto mehr Rohmaterial fällt für die Pelletproduktion an. Der im Zusammen-



In Deutschland werden Holzpellets aus Sägespänen und anderen Resten gepresst, die bei der Holzverarbeitung anfallen. Bau- und Möbelholz wird nicht für die Pelletproduktion genutzt.  
Foto: © Deutsches Pelletinstitut/PPV

hang mit dem Krieg in der Ukraine unter Druck gekommene Preis des Energieträgers Pellets hat sich mittlerweile wieder deutlich stabilisiert. Wichtig zu wissen: Auch wenn die Nachfrage nach

Pelletheizungen in Deutschland weiter steigt, ist genügend Restholz zur Pelletproduktion vorhanden. So wurden 2022 nur rund 15 Prozent der nutzbaren Sägereste auch hierfür eingesetzt.

Wer über den Einbau einer klimaschonenden Pelletheizung nachdenkt, sollte sich von einem handwerklichen Fachbetrieb beraten lassen.  
© Deutsches Pelletinstitut/PPV

# HYBRIDHEIZUNGEN

Das flexible System für die Wärmeversorgung.



## SanTHERM

MODERNE HEIZTECHNIK und BÄDER

# WIR HABEN WAS SIE SUCHEN !

- Multivalentenspeicher
- Gaskesselanlagen (WP ready)
- Ölkesselanlagen (WP ready)
- Holzpelletanlagen

- Wärmepumpen
- Solarthermie
- Solarstrom
- Stromspeicher
- Fördermittelanträge

Vereinbaren Sie einen Termin für eine Beratung in unserer Ausstellung ☎ 02981-92520



++ TECHNIK ++ INSTALLATION ++ KUNDENDIENST ++

59955 Winterberg ■ Lamfert 11 ■ Tel 02981-9252-0 Fax -22 ■ [www.santherm.com](http://www.santherm.com)

*Erfahrung aus über 1.000 gebauten Heizungsanlagen!*

## Digital im Alter

### Nach den Sommerferien geht es weiter

Am 31. Mai endeten die wöchentlichen Beratungsstunden an der Sekundarschule Medebach-Winterberg. Der Seniorenbeirat der Stadt Winterberg bedankt sich bei den Schüler\*innen, die bis jetzt die Schulungen im Umgang mit Smartphone und Tablet für die ältere Generation durchgeführt haben. Alle Teilnehmer\*innen in den vergangenen Monaten waren begeistert von der Kompetenz, Hilfsbereit-

schaft und Freundlichkeit der jungen Menschen. Der Seniorenbeirat wünscht den Jugendlichen für die weitere schulische beziehungsweise berufliche Laufbahn alles Gute. Die „Zukunftswerkstatt“ wird nach den Sommerferien mit einer „neuen“ Schülermannschaft fortgesetzt. Der Neustart wird rechtzeitig bekanntgegeben. Interessenten können sich aber jetzt schon anmelden.



**INDIANA JONES**  
DER RUF DES SCHICKSALS

Ab **29.06.2023** auch bei uns.

**filmtheater**  
WINTERBERG

Nuhnstraße 13, Tel. 02981 / 7385, [www.filmtheater-winterberg.de](http://www.filmtheater-winterberg.de)

## Erfolgreiches Schützenfest in Küstelberg

Am Samstag, 20. Mai, ist um 15.09 Uhr nach 254 Schuss der Vogel gefallen und damit haben wir mit Luisa Koch unsere neue Jungschützenkönigin. Damit ist sie nach Lisa Koch bereits die zweite Frau, die sich diesen Titel sichern konnte. Nach 40 Schuss holte sich Naya Schinner den Apfel und nach 46 Schuss das Zepter gleich hinterher. Beim 110. Schuss si-

cherte sie sich dann noch mit der Krone das Triple. Unsere Jungschützenkönigin Luisa Koch hat sich mit dem 83. Schuss den linken Flügel gesichert und Jimmy Trippe hat sich mit dem 105. Schuss den rechten Flügel geholt. Am Sonntag, 21. Mai, wurde unser Königspaar Michael und Christiane Eikemper (2019-2023) von Martin Specht und Daria Mütze abgelöst.



Steffen Koch r. (1. Vorsitzender), König Martin Specht und Daniel Koch l. (Hauptmann)



Das Königspaar

Am Sonntag, 21. Mai, ist um 17.35 Uhr ist nach 648 Schuss der Vogel gefallen und damit haben wir unser neues Königspaar Martin Specht und Daria Mütze. Martin aus Medebach war 2019 König in Berge und hatte bereits 2017 die Ehre uns als König zu repräsentieren. Nach 34 Schuss holte sich

Hubertus Koch den Apfel und nach 60 Schuss ging das Zepter an Niklas Lübbert. Die Krone ging nach 86 Schuss an Daniel Koch. Manfred Kunkel hat sich mit dem 222. Schuss den rechten Flügel gesichert und Christof Guntermann hat sich mit dem 253. Schuss den linken Flügel geholt.

## ANZEIGEN • PROSPEKTEVERTEILUNG DRUCKE • WEB-AUFTRITTE • 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.



Auch für Rundblick Hallenberg & Mitteilungsblatt Winterberg!



**MEDIENBERATERIN**  
Birgit Lauber

**MOBIL** 0171 8859940

**E-MAIL** [b.lauber@rautenberg.media](mailto:b.lauber@rautenberg.media)





## Natur pur genießen: Mehr Sicherheit & Spaß mit der Funktions-Sportbrille

**Was viele nicht wissen: Sportbrillen unterscheiden sich erheblich von normalen Sonnenbrillen. Wer heute zum Sport geht, ist in der Regel bestens ausgerüstet, was das Equipment angeht: Sportausrüstung und jede Menge Funktionskleidung. Dass auch die geeignete Sportbrille dazu zählt, wird leider oft vergessen.**

Bei jedem Outdoor-Sport zählen vor allem die scharfe Sicht, perfektes Kontrast-Sehen und der Schutz der Augen vor UV-Licht und Umwelteinflüssen zu den wichtigsten Kriterien, um Sicherheit und Spaß zu garantieren. Wir fragen Ralf Gönnewig, Augenoptikermeister und Optometrist in Medebach, was heute eine gute Sportbrille auszeichnet und warum es Sinn macht, auf Qualitäts-

produkte zu vertrauen, auch wenn keine Fehlsichtigkeit vorliegt.

**Sehleistung und Sport: Was ist wichtig zu wissen?**

**Ralf Gönnewig:** Unser Auge muss beim Sport Höchstleistungen vollbringen, damit wir richtig reagieren können. Dies gilt übrigens für schnelle Sportarten wie Mountainbiken genauso wie für gemütliche Wanderausflüge. Eine optimale zentrale Sehleistung, gutes Bewegungssehen sowie feines Kontrast- und Farbsehen zählen beispielsweise zu den komplexen Anforderungen an unser Auge. Die Augenmuskulatur ist deshalb ständig gefordert, die Sehleistung entsprechend an die aktuellen Umweltbedingungen anzupassen. Dies kostet viel Energie. Die Folgen bei Überlastung sind: Koordinationsprobleme,

eingeschränktes Leistungsvermögen, schnellere Ermüdung, höheres Verletzungsrisiko, Unsicherheit und letztlich weniger Freude am Sport.

**Was zeichnet heute eine gute Sport- bzw. Funktionsbrille aus?**

**Ralf Gönnewig:** Es ist noch viel zu wenig bekannt, dass gute Sportbrillen mehr können als nur vor Sonneneinstrahlung und Wind zu schützen. Hochwertige Sportfassungen werden in über 150 Arbeitsschritten hergestellt.

Profisportler testen die jeweiligen Prototypen und bringen ihre Erfahrungen in die Entwicklung ein. Zusätzlich finden aufwendige Simulationen und Tests bei den Herstellern statt. Eine hochwertige Sportbrille ist deshalb ein High-Tech-Gerät und auf die Anforderungen der jeweiligen Sportart optimal abgestimmt.

**Warum eignet sich eine normale Sonnenbrille nicht für den Sport?**

**Ralf Gönnewig:** Eine Sonnenbrille schützt in erster Linie vor UV-Licht und gilt heute als modisches Accessoire. Bei der funktionalen Sportbrille sind neben dem UV-Schutz ganz andere Gesichtspunkte wichtig. Sie muss so konstruiert sein, dass sie beispielsweise die richtige Belüftung der Scheiben sicherstellt.

Angelaufene Gläser sind nicht nur ärgerlich, sondern bergen für den Sportler unnötige Verletzungsgefahren. Dies gilt vor allem für bewegungsintensive Sportarten wie Laufen oder Radfahren aber auch für Wanderungen im abwechslungsreichen Gelände.

Natürlich spielen auch Eigenschaften wie der Tragekomfort und die Breite des Sichtfeldes eine große Rolle. Die passende Sportbrille sollte heute deshalb genauso selbstverständlich zur Grundausstattung zählen wie der passende Sportschuh.

**Wirkt sich die richtige Sportbrille auf die sportliche Leistung aus?**

**Ralf Gönnewig:** Ja und zwar wesentlich mehr als weithin angenommen wird. Je anstrengender es für das Auge wird, die einströmenden Reize auszugleichen, um so mehr Energie muss der Körper investieren. Es gibt Studien, die von über 20 % des Energieumsatzes ausgehen, um die Sehleistung entsprechend den Gegebenheiten beim Sport anzupassen. Dies gilt übrigens nicht nur für Sportler, die auch im Alltag eine Brille tragen!

So erfordern beispielsweise die ständigen Wechsel von Licht-Schatten-Verhältnissen - wie sie beim Laufen oder Wandern im Gelände ständig auftreten - vom Auge eine schnelle Reaktionszeit und eine hohe Anpassungsleistung. Ein auf die Sehleistung optimal abgestimmtes Brillenglas sowie die richtige Funktions-Filterfarbe entlasten das Auge erheblich. Der Sportler hat durch entspannteres Sehen mehr Energie zur Verfügung, die er dann in die sportliche Leistungsfähigkeit investieren kann.

**Was muss man beim Kauf einer Sportbrille beachten?**

**Ralf Gönnewig:** Der Augenoptiker ist nach wie vor der Spezial-

„Qualität vor Zeitdruck“, eine unserer wichtigsten Kriterien für Deinen perfekten Sehkomfort. Ökologisch, sozial, fachlich ausgezeichnet – dafür steht Dein Wahre-Werte-Optiker. **Mehr Infos: [www.wahre-werte-optiker.org](http://www.wahre-werte-optiker.org).**

#wahre-werte-magazin

*sehen neu erleben*  
**ralf gönnewig**  
Augenoptik - Optometrie - Kinderoptometrie

Hinterstraße 14 · 59964 Medebach  
Tel. 02982-9299711 · [www.ralf-goennewig.de](http://www.ralf-goennewig.de)





# MEDEBACHER

... UND UMGEBUNG



# SCHAUFENSTER

GEWEBE | DIENSTLEISTUNGEN | HANDEL



Stilvolle, trendige Mode.

## klante

persönlich • modisch • exklusiv

Am Waltenberg 46 • Winterberg  
02981-492 • [www.mode-klante.de](http://www.mode-klante.de)

## REWE ANJA RAU DEIN MARKT

**REWE Anja Rau oHG**

Merklinghauser Str. 47 + 51  
59969 Hallenberg  
Mo bis Sa – 7 bis 19 Uhr

Getränkemarkt Hallenberg  
Mo bis Sa – 8 bis 19 Uhr

Ruhrstraße 15c  
35066 Frankenberg  
Mo bis Sa – 7 bis 22 Uhr

list, wenn es um gutes Sehen geht. Dies gilt bei der Funktionsbrille auch dann, wenn keine Fehlsichtigkeit vorliegt. Es ist deshalb sinnvoll, sich individuell und kompetent beraten zu lassen.

Augenoptik-Fachgeschäfte, die auf Sportoptik spezialisiert sind, bieten ihren Kunden neben einer fundierten Analyse und Sportoptik-Beratung auch einen professionellen Sehtest an. Dies kann der Sportfachhandel normalerweise nicht leisten, dort sind Sportbrillen meist nur als Mitnahmeartikel platziert.

Bei einer professionellen Beratung ist garantiert, dass Fassung- und Funktionsfilterauswahl perfekt aufeinander abgestimmt sind. Fehlsichtige Sport-

ler haben außerdem die Wahl aus drei verschiedenen Korrektionslösungen, um zusätzlich die individuelle Sehleistung zu optimieren: Kontaktlinsen, Direkt- oder Clip-Verglasungen.

**Unser Fazit:** Mit der richtigen Sportbrille haben Sie bei Ihrem Lieblingssport das optimale Rundumerlebnis.

**Das Fachgeschäft Ralf Gönnewig**  
\*Spezialist für Kinder-(WVAO) und

**Erwachsenenoptometrie(HWK)**

\*Seh-Experte für Leistungs- und Profisport

finden Sie in Medebach in der Hinterstrasse 14, gleich hinter dem Rathaus.

Weitere Infos:

[www.ralf-goennewig.de](http://www.ralf-goennewig.de)

**SPIES**  
Landschaftspflege



Martin Spies  
Landschaftspflege und Erdarbeiten  
Hof Trambach 2 • 59969 Hallenberg  
Tel. 02984-8672 • Mobil 0171 9905667

[www.landschaftspflege-spies.de](http://www.landschaftspflege-spies.de)

Wir sind auch sonntags  
für Sie da!

**Isken**  
Mein Bäcker mit Herz(lichkeit).



**Deutsche Versicherungsfinanz**

Eine gute Versicherung ist Gold wert...

**Günstig versichert?**

Nuhnetalstr. 52, 59955 Winterberg-Züschchen  
Tel.: 0 29 81- 78 75, Fax: 0 29 81 - 4 07  
[info@versicherungsfinanz.de](mailto:info@versicherungsfinanz.de)



**Habitzki.de**

**HEIZÖL • DIESEL • PELLETS**



Sauber. Pünktlich. Regional.

**WIR liefern die ENERGIE**

Tel.: 02977/9699-0



## 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 erläu-

tert. Danach besteht die Möglichkeit für Entdeckungen auf eigene Faust und zum Mittags-Imbiss. Am Nachmittag geht es dann weiter zum ehemaligen Kloster und Schloss Haydau mit großem Schlosspark in der Nähe von elsun-

gen im Fuldataal. 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, 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



# WOK MAN

ASIA RESTAURANT

**HAGENSTRASSE 11 59955 WINTERBERG**  
**TELEFON 02981 5089104**

Mo. Ruhetag, Di. - Fr. 11.30 - 15.00 Uhr & 17.00 - 22.00 Uhr  
Sa. + So. 11.30 - 15.00 Uhr & 17.00 - 23.00 Uhr



## Dorfgemeinschafts- und Kinderschützenfest in Dreislar

Am Fronleichnamsdonnerstag, den 8. Juni lädt die Dorfgemeinschaft Dreislar zum diesjährigen Dorfgemeinschafts- und Kinderschützenfest auf den Dorfplatz ein. Die Festlichkeiten beginnen im Anschluss an die Fronleichnamsprozession gegen 12.30 Uhr. Bei dem ab 14 Uhr stattfindenden Vogelschießen beziehungsweise -abwerfen werden die Nachfolger von Lisa Möhner und Arndt Lernet (Kindergartenkinder) sowie Quinn Brocke und Adelina Netscheporenko (Schulkinder) ermittelt. Für gute Unterhaltung sorgt die Knappenkapelle Dreislar. Für das leibliche Wohl sowie Unterhaltung für die Kinder ist bestens gesorgt.

Die Einnahmen der Veranstaltung kommen dem Kinderspielfeld zugute. Die ausrichtenden Vereine freuen sich auf viele Gäste sowie ein harmonisches Fest!



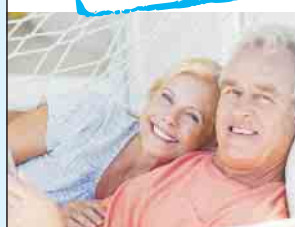
## Ein süßer Abschluss geht immer

Die LandFrauen OV Medebach laden am 13. Juni um 19 Uhr ins Medebacher Pfarrheim ein. Dort wird an diesem Abend gezeigt wie vielfältig Desserts sein können. Alle Naschkatzen sind willkommen süße Verführungen gemeinsam zuzubereiten und zu genie-

Ben. Bitte kleine Schraubgläser mitbringen. Teilnahmegebühr: 5 Euro für Mitglieder, ansonsten 8 Euro, jeweils zuzüglich Umlage für Zutaten. Anmeldung bis zum 11. Juni bei Barbara Schröder unter 02982 1042.



**lohi**  
Das lohnt sich.



**Für Rentner.**  
**Gut beraten zur Rentenbesteuerung.\***

**Lohnsteuerhilfe**  
**Bayern e. V.**

Elisabeth Niggemann  
Beratungsstellenleiterin   
zertifiziert nach DIN 77 700

Beratungsstelle Oberstr. 3  
59969 Hallenberg · Telefon: **02984 908071**

[www.lohi.de/hallenberg](http://www.lohi.de/hallenberg)



\* Wir zeigen Arbeitnehmern, Rentnern und Pensionären - im Rahmen einer Mitgliedschaft begrenzt nach § 4 Nr. 11 StBerG - alle Möglichkeiten auf, um ihre Steuervorteile zu nutzen.

- Artgerechte Tierhaltung
- Saisonale Produkte direkt vom Hof.
- Bio-Eier von glücklichen Hühnern aus der Region
- Bio-Butter, Bio-Kartoffeln & Bio-Honig
- Bio-Rindfleisch aus eig. Aufzucht auf Vorbestellung
- Kontrollierter Biobetrieb nach DE-ÖKO-006



Kühlschrankverkauf ab Hof zur Selbstbedienung

**Familie Althaus • Nägelsbach 2**  
**59969 Hallenberg • Mobil 0172 564 31 86**

24/7





## Konzert von „Mixed Harmony Maastricht“ auf dem Marktplatz

Mixed Harmony Maastricht ist ein Musikverein aus Maastricht in den Niederlanden. Der Verein besteht aus mehr als 40 Musikern, die Ihre Stücke auf klangschönen Blech- oder Holzblasinstrumenten spielen. Aber auch ein Schlagzeuger sowie eine E-Bass-Gitarre werden stilvoll zum Einsatz gebracht.

Die Musik ist vielfältig und besteht aus einem Mix aus Pop, Rock, Soul, Reggae, Evergreens und vielen anderen Stilrichtungen. Speziell für diese Reise haben „Mixed Harmony“ verschiedene deutsche Musikstücke von „99 Luftballons“ über „Ein Festival der Liebe“ bis hin zu James Last einstudiert, die sie mit einigen anderen Musikstücken aufführen.

Das Schöne: Direkt am Marktplatz können Sie sich im Ristorante Café „AnGerichtet“ mit



Musikverein Mixed Harmony Maastricht

italienischen Speisen Ihren Aufenthalt versüßen. Gehen Sie auf eine kulinarische Reise zu mediterranen Geschmackserlebnissen und genießen dabei dieses musikalische Highlight.

Die Veranstaltung findet am Samstag, 3. Juni, ab 15 Uhr auf dem Marktplatz in Medebach statt. Die Veranstaltung kann nur bei trockener Witterung stattfinden.



### 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](mailto: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



*Familienfeiern  
im Hotel Schneider  
Winterberg*



*Ihr Ansprechpartner  
für Ihre  
Familienfeier!*

**Hotel Schneider**

Am Waltenberg 58, Winterberg

Telefon 02981 899738

[info@hotel-schneider-winterberg.de](mailto:info@hotel-schneider-winterberg.de)

*Wir freuen uns auf  
Ihre Reservierung!*



**METZGEREI SCHNORBUSCH**

59969 Hallenberg · Kirchstraße 6 · Tel. 02984-8330  
[www.metzgerei-schnorbusch.de](http://www.metzgerei-schnorbusch.de)

### ANGEBOTE DI. 06.06. BIS SA. 10.06.2023

Köhlerschinken, küchenfertig	100 g	1,29 €
Schwenksteaks, herzhaft gewürzt	100 g	1,29 €
Frische Bärlauch-Bratwurst	100 g	0,99 €
Frische Fleischwurst, im Ring	100 g	1,09 €
Schinkenspeck, geräuchert	100 g	1,89 €
Frische Zwiebelmettwurst	100 g	1,49 €

### ANGEBOTE DI. 13.06. BIS SA. 17.06.2023

Hallenberger Spießbraten	100 g	1,29 €
Grillkoteletts, für Pfanne + Grill	100 g	1,09 €
Schweinegeschnetzeltes, natur	100 g	1,29 €
Wellness-Salami, fettreduziert	100 g	2,49 €
Lachsschinken, extra mager	100 g	2,29 €
Delikatess Leberwurst (Portionswurst)	100 g	1,69 €

### DIENSTAG: FRISCHES METT

100 g 0,89 €

### SPARGELZEIT IST SCHINKENZEIT!

Kochschinken und  
Rohschinken aus  
eigener Herstellung.



### Öffnungszeiten:

Mittwoch vor Fronleichnam 7.30 – 18.00 Uhr durchgehend geöffnet.

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

## Sofort Bargeld Schmuck & Uhren

Gold- & Silberankauf  
zum Tageshöchstpreis

Altgold • Münzen • Zahngold  
Besteck • D-Mark-Tausch 2:1

Vertrauen Sie nur dem Fachmann vor Ort!

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



## Barbecue im Landgasthof Schöttes



Bikegruppe vor dem Landgasthof Schöttes in Olsberg-Wiemeringhausen

Zentral, direkt in der Ortsmitte von Olsberg-Wiemeringhausen gelegen, befindet sich der Landgasthof Schöttes. Er ist bekannt für seine feine, gutbürgerliche Küche mit gemütlichem und liebevollem Ambiente. Hier bleibt kein Auge trocken, denn im traditionellen Gasthof der Chöre kommt immer gute Stimmung auf. Der Wirt Christof Schöttes betreibt den Gasthof mit Partyservice, Biergarten und Zimmern seit vielen Jahren mit viel Herzblut. Im Biergarten des Gasthof Schöttes ist wieder Barbecue angesagt! Die Köche Christof & Guido sorgen beim „Live-

Cooking“ gemeinsam für kulinarische Genüsse am großen Barbecue-Grill im Dampflok-Style, der mit Buchenholz angefeuert wird.- Das bedeutet gesellige Grillabende nicht nur „rund um's Schwein“, sondern auch mit Wild-, Geflügel- und Rindfleisch. Draußen im Biergarten werden auch selbstgemachte klassische Burger, Cheese-, Double- und Pulled Pork-Burger für große Grillbuffets frisch zubereitet.

Feiern und Spaß haben ist hier Programm. Kulinarische Sonderwünsche werden natürlich auch gerne umgesetzt. Viele Renn-

rad- und Mountainbike-Gruppen, aber auch Motorradfahrer kehren schon seit vielen Jahren hier ein und kommen immer wieder. Besonders die Mountainbiker und Rennradgruppen sind hier herzlich willkommen.- Alles entstand vor Jahren, als der aus den Niederlanden stammende Ben Urlaub im Sauerland machte- und zwar im Nachbarort Assinghausen. Auf der Suche nach einem Lokal zum einkehren landete er im Landgasthof Schöttes und kam mit dem Wirt Christof Schöttes, ins Gespräch. Daraus entwickelte sich eine lange Freundschaft, die bis heute andauert. Immer wieder kehrte Ben zusammen mit Bike-Grup-



Wirt Christof Schöttes persönlich am großen BBQ-Grill

pen ins Sauerland zurück und führt als Tourenguide bis heute die Biker über die schönsten Trails und Erfahrungstrecken des Sauerlandes. Nach einer langen Biketour kann man im Biergarten mit Rondell direkt neben dem Gasthof bei gutem Wetter den Tag in gemütlicher Runde ausklingen lassen. Bei schlechtem Wetter natürlich auch in der Wirtsstube. Alle Speisen können einen Tag zuvor auf Bestellung gerne auch für zu Hause abgeholt werden. Vorbeischauen lohnt sich immer. [BL]

LANDGASTHOF  
SCHÖTTES



- Gutbürgerliche Küche
- Barbecue im Biergarten seit diesem Monat!
- Partyservice
- Biker willkommen

Landgasthof Schöttes  
Winterberger Str. 30  
Olsberg-Wiemeringhausen  
Telefon (02985) 238



Der BBQ-Grill im Dampflok-Style im Biergarten des Landgasthof Schöttes



# BIKEN IM SAUERLAND

## „Essen-Touren-Reparieren“ im Bistorant Uppu

Guter Rat um's Rad



Die gemütlich, stylischen Räumlichkeiten des Bistro Uppu

Der wohl bekannteste und kultige Bike-Treff „**Bistorant Uppu**“ im Sauerland befindet sich im Zentrum von Winterberg und direkt an den ausgezeichneten Routen der Bike-Arena Sauerland und dem Rothaarsteig.- Frei nach dem Motto „hier trifft sich alles was 2 Räder hat“- vor, zwischen und nach der Tour. Bei „Uppu“ sind auch „versaute“ Biker herzlich willkommen. Hier zu verweilen ist die schönste Art, nach einer harten Tour zu entspannen. Die Speisekarte wurde von und für Biker zusammengestellt und umfasst regionale, frische Produkte der Saison. Darunter auch Menüs wie das „Aktive-Sportler-Frühstück“. Die „Spezials“ aber bilden hier

die Nudelgerichte, Salate und Steaks. **Außerdem wird wahlweise ein täglich wechselndes Tagesgericht serviert.**

Auf der Terrasse des „Bistorant Uppu“ können Biker und Wanderer die Seele baumeln lassen und dem regen Treiben Winterbergs zusehen.

Hier befindet sich nebenbei der ideale Ausgangspunkt für Biketouren- mit jeder Menge Tipps zu den aktuellsten Strecken und Trails in der Region: Tour-Informationen, GPS-Daten und Karten können hier sofort erworben werden und die fachliche Beratung erfolgt aus eigenem Erfahrungsschatz hier noch vom Chef persönlich.

Das Bistorant Uppu mit hauseigenem **Mountainbike-Verleih** ist Treffpunkt und Info-Station für alle Mountainbike- und Rennrad-Aktivitäten im gesamten Sauerland. Im MTB-Verleih mit kleinem Bikeshop, Werkstatt und dem RADON-Testcenter können die neuesten Boliden und E-Bikes aus der RADON-Kollektion ausgiebig getestet und Probe gefahren werden. Überzeugt eines der Räder, wird beim Kauf, egal ob neu oder gebraucht, der Mietpreis gutgeschrieben.

Als Service für Biker werden hier Fahrradmontageständer, Werkzeug, Ersatzteile, Luftpumpe, eine MTB-Waschmöglichkeit, ein Reparaturservice gegen Kostenübernahme und ein GPS-Verleih mit geführten Touren angeboten. Außerdem Vorschläge und Tipps der aktuellsten Singletrails- und

Traumrouten im Raum Winterberg und der Bike Arena Sauerland sowie geführte MTB-Touren ganz individuell zum perfekten Wohlbefinden auf der Tour. Auf Wunsch können auch Pauschalangebote für Touren mit und ohne Übernachtungen zum Kennenlernen der Region oder Mehrtagestouren durch das Sauerland mit Übernachtungen in zünftigen Hütten zusammengestellt werden. Ganz nach Geschmack wird für Firmen und Vereine auch ein erlebnisorientiertes Angebot erstellt. Zur MTB-Miettour sind alle Tipps kostenlos. Der Erfahrungsschatz stammt aus über 30 großen Touren. Um auf dem Bike sicher zu werden, führt Uppu auch Mountainbike-Schulungen für Anfänger bis Alpenüberquerer durch. Von Juli bis Oktober ist täglich ab 9.00 Uhr geöffnet. [BL]



Kompetenter Service und Reparaturen rund ums Rad in Uppu,s Bike



## Geführte Biketouren & Bikeverleih

Hier bekommst du alles, was dein Bikerherz begehrt. Mitten im Bikerparadies Winterberg, nur einen Katzensprung von abenteuerlichen Trails und Bikestrecken entfernen.

Am Waltenberg 19 · Winterberg  
Telefon 02981 2220 · [info@uppu.de](mailto:info@uppu.de) · [www.uppu.de](http://www.uppu.de)



- Ausgefallen und wild
- Rustikaler, styli-scher 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](mailto:anfrage@bei-moeppi.de)  
 In der Büre 32, 59955 Winterberg



VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG

## BIKEN IM SAUERLAND

### Ausgefallen und Wild

Bei Möppi in Winterberg



Die stattliche Hütte „Bei Möppi“ am Poppenberg 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 Speisekarte 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.**

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]



Tolles Hüttenambiente „Bei Möppi“



## Gemütliche Einkehr für Biker und Wanderer

Die Ruhrquellen-Hütte bei Winterberg



Spaß pur: Die Mountaincars an der Ruhrquellen-Hütte

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 Ruhrtalradweg 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

Einkehrer im Einsatz. Ausreichend Parkmöglichkeiten sind vorhanden. **Genial geeignet ist die Ruhrquellen-Hütte auch für diverse Familien- sowie für Betriebsfeiern auf Voranmeldung.** Die Speisekarte umfasst eine große Auswahl an Hauptspeisen, Pasta und Kindergerichten. **Neu auf der Speisekarte sind verschiedene Pizzen.** Ein besonderer Spaß und Nervenkitzel vom Feinsten bietet das Mountaincart, 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 Mountaincart für Kindergeburtstage oder Junggesellenabschiede. [BL]



Gemütliches Ambiente in der Ruhrquellen-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



# Sprayen, sprühen, ausprobieren



Fotos: Marcel Veneman/Sprühliebe und Stadt Medebach

Dazu lädt die Stadt Medebach alle Kids ab zehn Jahren ein. Bei einem professionellen Workshop können eigene, farbenfrohe Graffiti gestaltet werden. Los geht es Samstag, 24. Juni, ab 15.30 Uhr auf dem

Marktplatz Medebach. Teilnehmergebühr 29 Euro inklusive Material. Anmeldungen bis zum 9. Juni unter [streetart@medebach.de](mailto:streetart@medebach.de). Abgerundet wird der Tag mit dem ersten von insgesamt vier Mede-

Beat Abenden mit der Band SOUND-CONVOY auf dem Marktplatz Medebach. Das Repertoire dieser hervorragenden Band umfasst alle Facetten der Unterhaltungsmusik. Es ist ereignisreiches Wochenende

in Medebach, denn die Hansestadt wird bunt! Am Sonntag, 25. Juni, startet ab 11 Uhr das Straßenmalerfestival. Alle Infos unter: [www.strassenmalerfestival.de](http://www.strassenmalerfestival.de).

**VORGEZOGENER REDAKTIONSSCHLUSS**

D

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

Redaktionsschluss für (Kw 24)  
**Mi., 07.06.2023 / 10 Uhr**



## Norwegen statt Kanada

### Medebach statt Norwegen?

Als Alternative zur ausgefallenen Kanadafahrt im Sommer hatten wir eine Reise in den europäischen Norden, nach Norwegen angeboten. Zwei Möglichkeiten stehen zur Auswahl:

Zehn Tage im August oder acht Tage im September. Bei beiden Angeboten hält sich die Nachfrage bisher in bescheidenen Grenzen. Darum setzen wir jetzt einen Anmeldeschluss für beide Reiseangebote für den 30. Juni. Sollte die Mindestteilnehmerzahl bei einer oder beider Reisen nicht erreicht werden, sehen wir uns genötigt die Fahrten abzusagen und in Medebach zu bleiben über den Sommer. In beiden Fällen Anmeldung erbeten über die Kirchengemeinde, telefonisch 02982-8593, E-Mail [emedebach@t-online.de](mailto:emedebach@t-online.de), oder schriftlich per Post: Evangelische Kirchengemeinde Medebach, Prozessionsweg 32, 59964 Medebach.

### 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](http://www.bestattung-falkenstein.de)

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



Hellenstraße 16    59955 Winterberg  
0 29 81 – 454 und 01 71 – 503 77 65  
[info@bestattung-braun.de](mailto:info@bestattung-braun.de)    [www.bestattung-braun.de](http://www.bestattung-braun.de)







## Frühstücksideen - fair, lecker und vegan

Rezepttipp: Vegane Bananen-Zimt-Waffeln mit fair gehandelten Zutaten



Wer fairan lebt, achtet auf faire und ökologische Zutaten und unterstützt so Menschen in Afrika, Lateinamerika und Asien, die die Zutaten für viele dieser Lieblingsprodukte anbauen.  
Foto: djd/Fairtrade/Ilkay Karakurt

Zum perfekten Start in den Tag gehört für viele ein ausgewogenes Frühstück. Vor allem am Wochenende, wenn man mit Familie oder Freunden gemütlich zusammensitzt, darf der Tisch reichlich gedeckt sein, und das geht auch vegan und fair - also „fairan“. Ob Kaffee oder Tee, knusprige Brötchen mit Schokoaufstrich oder Honig, ein Müsli mit Nüssen und Banane, leckere Fruchtsäfte und ein Strauß Rosen als Deko: Für die vegane Frühstücksvielfalt gibt es zahlreiche Produkte, die fair gehandelt erhältlich sind.

Bessere Lebensbedingungen im globalen Süden schaffen

„Fairan“ ist Trend: Wer fairan lebt, achtet auf faire und ökologische Zutaten und unterstützt so Menschen in Afrika, Lateinamerika und Asien, die die Zutaten für viele dieser Lieblingsprodukte anbauen. Das Siegel Fairtrade etwa kennzeichnet Waren aus fairem Handel, bei deren Herstellung bestimmte soziale, ökologische und ökonomische Kriterien eingehalten wurden. Durch Fairtrade erhalten die Menschen im globalen Süden stabile Preise und investieren mit sozialen Projekten und Umweltprogrammen in ihre Zukunft, in die ihrer Kinder - und ihrer Produkte. Unter [www.fairtrade-deutschland.de](http://www.fairtrade-deutschland.de) gibt es eine Übersicht über erhältliche Produkte sowie faire Frühstücksideen -

darunter Bananen-Schoko-Kuchen, Quinoa-Brot oder ein Power-Smoothie. Fairan handeln überzeugt: „Ich lebe fairan, weil es sich einfach richtig anfühlt. Ich will nicht, dass wegen meiner Essensvorlieben oder der Jacke, die ich trage, Tiere, Menschen oder Umwelt leiden“, meint auch die 27-jährige Influencerin Justine aus Wien. Auf Instagram und unter [justinekeptcalmandwentvegan.com](http://justinekeptcalmandwentvegan.com) stellt sie viele leckere vegane Rezepte vor - wie diese Bananen-Zimt-Waffeln.

Rezepttipp der Nachhaltigkeitsbloggerin Justine: Vegane Bananen-Zimt-Waffeln

Zutaten (für 8-10 kleine Waffeln):  
260 g Dinkelmehl  
170 g Bananen\* (Gewicht ohne Schale)  
300 ml Pflanzenmilch (z. B. Hafermilch)  
2 Spritzer Agavendicksaft\* (oder anderes Süßungsmittel)  
1 TL Zimt\*  
2 TL Weinsteinbackpulver  
1 Spritzer Apfelessig  
1 EL Kokosöl\* (und mehr zum Einfetten des Waffeleisens)

\*Diese Zutaten sind mit Fairtrade-Siegel erhältlich.

Als Topping:

Ahornsirup nach Belieben, pflanzlicher Joghurt, Früchte

Zubereitung:

Das Waffeleisen vorheizen. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit der Pflanzenmilch, etwas Agavendicksaft, Zimt und Kokosöl in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Das Mehl hinzufügen und gut unterrühren. Weinsteinbackpulver und etwas Apfelessig dazugeben und wieder verrühren. Das Waffeleisen einfetten, den Teig portionsweise einfüllen und die Waffeln backen. Anschließend mit leckeren Toppings wie Joghurt, Ahornsirup, Bananenstücken oder anderen Früchten genießen. (djd)



Fairtrade hat 2021 einen Grundlohn für Beschäftigte im Bananenanbau eingeführt.

Foto: djd/Fairtrade/Angela Ponce

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

Unser BIO & REGIONALMARKT  
findet dienstags & samstags  
von 14 bis 17 Uhr  
im Innenhof unseres Hotels statt.



Wir wünschen viel Spaß  
beim Stöbern & Genießen.

**Center Parcs**  
Park Hochsauerland  
59964 Medebach

## Ziele: Gutes Netzwerk und intensiver Austausch

Konstruktives Treffen der Familienzentren und Kitas mit Kindertagespflege-Einrichtungen in Winterberg, Medebach und Hallenberg



Foto: privat

Eine intensivere Kooperation, gemeinsame Projekte, Austausch und Netzwerk-Arbeit - diese Themen standen jetzt ganz oben auf der Agenda bei einem Kooperationsstreffen der Familienzentren sowie der Kindertagespflege-Personen aus Winterberg, Medebach und Hallenberg. Eingeladen dazu hatte der Verein kfd-Kindertagespflege Meschede e.V. (früher kfd-Tagesmütterverein Meschede e.V.). Darüber hinaus ging es auch um die aktuellen Entwicklungen in der Kindertagespflege. So ist insbesondere die Kindertagespflege seit August 2022 den Betreuungen sowie der Förderung von unter dreijährigen Kindern in den Kindertagesstätten gleichgestellt. „Diese Gleichstellung führt in besonderem Maße zu einer verbesserten Situation der Tagesmütter- und -väter mit Blick auf die Anerkennung der Arbeit in der Kindertagespflege“, so Mechthild Schelle vom Verein kfd-Kindertagespflege Meschede e.V. Dies auch vor dem Hintergrund, dass aktuell die Nachfrage nach Ü3-Plätzen das benötigte Angebot übersteigt.

### Gemeinsame Ausflüge, Fortbildungen und Austausch von Info-Material

Im Mittelpunkt des sehr lebendigen und harmonischen Treffens stand allerdings die engere Koo-

operation von Kita und Kindertagespflegeperson in den jeweiligen Städten und Dörfern. „Ziel war es, erste Ideen gemeinsam zu entwickeln, wie wir künftig in einen noch engeren Austausch gehen und Projekte umsetzen können“, so die Sprecherin der Tagesmütter in Winterberg, Medebach und Hallenberg, Helga Hermann. Beispiele seien Einladungen zu Elternabenden, die gemeinsame Nutzung von Bewegungsräumen sowie Aktionen, Ausflüge, gegenseitige Besuche mit den Kindern und einiges mehr. Ganz konkret wurde die Zusammenarbeit bei der Vermittlung vor allem auch bei hohem Betreuungsplätze-Mangel angeregt. Zudem ging es unter anderem um gemeinsame Fortbildungen, Feste und Aktionen, um die Gestaltung von Eingewöhnungsphasen für die Kinder beim Übergang in die Kita, um ein Sprechstunden-Angebot sowie um den Austausch von Materialien.

Auch erste Ergebnisse gab es bei diesem ersten Treffen. So wurde für den Herbst ein zweites gemeinsames Treffen zum Thema Gestaltung von Übergängen vereinbart. Fortbildungstermine und -Themen sowie Flyer, Konzeptionen und Info-Material sollen zudem gegenseitig zugänglich gemacht werden. Für eine gemein-

same Info-Veranstaltung wird das Autismuszentrum Brilon eingeladen.

### Positives Fazit nach dem ersten Treffen

Nach einem sehr konstruktiven Abend zogen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein durchweg positives Fazit. Nun gilt es, die ersten Ideen weiter mit Leben zu füllen und damit die Kooperation wie gewünscht zu intensivieren. Einig waren sich alle, dass angesichts des schon erwähnten, derzeitigen hohen Bedarfs an Betreuungsplätzen und -möglichkeiten der Ü3-

Kinder eine gute Vernetzung von Kindertageseinrichtungen und Familienzentren eine notwendige Basis zum Wohle der Familien sei. Aktiv genutzt wurde auch der „Tag der Kindertagespflege“ im Mai. Viele Tagesmütter aus Winterberg, Medebach und Hallenberg sowie eine Gruppe der Großtagespflege des DRK hatten es sich nicht nehmen lassen, sich im Aktiv- und Vitalpark Winterberg zu treffen. Auch eine Mutter, die sich für die Tagespflege interessiert, bereicherte mit ihren Kindern das Treffen und tauschte sich aus.



Kleibermännchen beim Füttern seiner Frau.

Foto: Heinz Kling





## Wussten Sie schon etwas über...

### die private Nutzung von Verhinderungspflege?

#### Teil 2

Manchmal ist Verwandtschaft eine recht nützliche „Institution“, im Falle der Erbringung von Verhinderungspflege eher nicht!

Wenn **Verwandte bis zum 2. Verwandtschaftsgrad** (Kinder, Enkelkinder, Geschwister, Schwiegerkinder, etc.) bei ihren Verwandten die häusliche Pflegeperson ersetzen, stehen ihnen jährlich **nicht 1612 €** zur Verfügung, wie beispielsweise bei **nicht nahen** Verwandten (Cousinen, Neffen, Tanten, usw.) oder Freunden, sondern **nur der 1,5-fache Satz** des jeweiligen Pflegegeldes.

#### Beispiel:

Frau Mustermann wird von ihrer Tochter Julia gepflegt. Diese muss sich dringend auf **Dauer** von der anstrengenden häuslichen Pflegesituation erholen. Folglich plant sie in Zukunft wöchentlich einen 2-stündigen Yogakurs zu besuchen und einmal pro Woche 2 Stunden mit der Freundin walken zu gehen. Sie benötigt demzufolge 4 Stunden pro Woche einen netten Menschen, der in dieser Zeit die Mutter betreut. Diesbezüglich hat sie sich an ihren 25-jährigen Enkel Michael gewandt. Dieser ist dazu bereit, da er sich seine Homeofficezeit frei einteilen kann. Jetzt hat Frau Mustermann **Pfle-**

**gegrad 3.** Das bedeutet, sie hat Anspruch auf monatlich 545 € **Pflegegeld**. Ihr Pflegegeld bleibt ihr im vollen Umfang erhalten, nur ist diese Grundlage der Berechnung des Anspruches auf Gelder der Verhinderungspflegeerbringung durch nahe Angehörige. In diesem Beispiel steht als Jahresbetrag **nicht 1612 €** wie bei nicht nahen Angehörigen oder Freunden zur Verfügung, sondern **nur 817,50 €** für das Jahr.

Nun muss also die „Oma“ Julia mit ihrem Enkel Michael einen Stundensatz vereinbaren, mit dem sie möglichst lange ihrer Entspannung nachgehen kann. Also, ist der Enkel ein lieber Enkel und verlangt nur 10 € / Stunde, so kann sie sich 81 Stunden von ihm entlasten lassen. Ist er aber ein „Schlitzohr“ und verlangt 20 €, stehen nur 40 Stunden zur Verfügung. Jetzt wäre es sehr von Vorteil, eine gute Freundin in der Nachbarschaft zu haben. Dann könnte Frau Julia durch diese nämlich 1612 € im Jahr „abarbeiten“. Wenn jetzt die Freundin 15 € (frei verhandelbar) pro Stunde erhalten möchte, bekäme Julia 107 Stunden pro Jahr Ersatz. In diesem Bereich der Erbringung von Zusatzleistungen ist nahe Verwandtschaft wie sie sehen eher

kontraproduktiv!

Die professionellen Anbieter, so wie wir, können für 10-20 € pro Stunde keine Mitarbeiter entsenden. Was sollten diese unter dem Strich dabei pro Stunde verdienen - 2,50 €? Nein, der Pflegedienst ist da schon etwas kostspieliger.

Meine Erfahrung lehrt mich, dass trotzdem in vielen Fällen der Pflegedienst beauftragt wird. Die Gründe dafür sind vielfältiger Natur, häufig fehlt es an einem geeigneten oder willigen Umfeld. Aber bitte nicht grämen, wenn es mit der Privatorganisation nicht klappt. Bedenken Sie immer, es sind **Zusatzgelder**. Das ist ein Ex-

trabonbon, die sogenannte Praline. Pralinen müssen nicht voluminös sein. Auch kleine Pralinen schmecken und erfüllen doch ihren Zweck, nämlich uns glücklich zu machen, oder nicht? Hilfe ist folglich Hilfe, egal, ob 1 Stunde oder 3, gerade im Hinblick auf die Tatsache, dass sie umsonst ist.

Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

*Sebastian Kneipp?*

In diesem Sinne,  
herzlichst  
Petra Meyer



**Besuchen Sie uns auf unserer Homepage [www.apocare.info](http://www.apocare.info)**

Mobile Pflege und Hilfe zuhause



*„Liebervolle Zuneigung hat mehr Macht über die Krankheit als jede Medizin!“*

Nuhnetalstraße 96  
59955 Winterberg  
Telefon 02981 - 1440  
E-Mail [apocare@t-online.de](mailto: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 02981 - 8207 145  
E-Mail [apocare@t-online.de](mailto:apocare@t-online.de)

**Zusatzangebot  
Ihrer  
Pflegekasse!**

## Vorsorgevollmacht: Darum ist sie so wichtig



HighwaystarzPhotography/gettyimages.com/akz-o

Krankheit, Unfall oder Alter: Jeder Erwachsene kann in die Lage kommen, wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbstständig regeln zu können. „Dann ist es von Vorteil, wenn die Person eine Vorsorgevollmacht erstellt hat“, sagt Heike Morris, juristische Leiterin der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). „Das

Dokument benennt eine Vertrauensperson, die im Ernstfall stellvertretend im Namen des Verfassers handeln darf.“

Ein solcher Ernstfall tritt zum Beispiel ein, wenn Sie aufgrund einer psychischen Krankheit, körperlicher Beeinträchtigungen oder geistiger Behinderungen nicht mehr in der Lage sind, sich selbst um Ihre

Angelegenheiten zu kümmern. Lebens- oder Ehepartner, volljährige Kinder oder Eltern gelten dann nicht automatisch als bevollmächtigt, in Ihrem Namen Rechtsgeschäfte abzuschließen oder Entscheidungen zu fällen. Zu diesem Zweck bestellt das Gericht einen gesetzlichen Betreuer. Gerichte versuchen vorrangig, Angehörige des Betroffenen als ehrenamtlichen Betreuer auszuwählen. „Es kann jedoch sein, dass eine fremde Person, genannt Berufsbetreuer, bestimmt wird“, sagt Heike Morris.

### Wichtige Details festlegen

Anders ist die Situation, wenn Sie eine Vorsorgevollmacht erstellt haben. In dieser können Sie eine oder mehrere Vertrauenspersonen benennen und ihnen das Recht einräumen, in Ihrem Namen rechtsverbindlich zu handeln zum Beispiel, falls Sie pflegebedürftig werden und selbst nicht mehr entscheidungsfähig sind.

In der Vorsorgevollmacht können Sie festlegen, welche Befugnisse Sie dem

Bevollmächtigten einräumen. „Dieser kann dann zum Beispiel Entscheidungen bezüglich Ihrer Gesundheit oder Ihres Aufenthaltsortes treffen oder dazu berechtigt werden, Sie vor Gericht oder bei Behörden zu vertreten.“

### Eigenhändig unterschreiben

Die Vorsorgevollmacht sollte schriftlich aufgesetzt werden, mit Ort und Datum versehen und eigenhändig unterschrieben werden. Eine Beglaubigung ist nicht zwingend erforderlich, stärkt allerdings die Akzeptanz im Rechtsverkehr. Bei Grundbuchangelegenheiten wird jedoch eine öffentliche Beglaubigung benötigt. Diese kann für eine Gebühr von 10 Euro bei einer Betreuungsbehörde eingeholt werden. Sie haben Fragen? Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) berät Sie professionell und kostenfrei unter 0800 011 77 22.

Weitere Infos:

[www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)  
(akz-o)

## Wir suchen DICH!

- Wohnbereichsleitung (m/w/d)
- Pflegefachkräfte (m/w/d)
- Hauswirtschaftler/in (m/w/d)
- Küchenmitarbeiter/innen (m/w/d)

Wir bieten Dir:

- Willkommensbonus bis zu 1500 €
- Anstellung in Vollzeit / Teilzeit
- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Betriegl. Altersvorsorge
- Individuelle Arbeitszeiten

**BEWIRB  
DICH  
JETZT!**

Bewerbung & Kontakt:  
Alten- und Pflegeheim  
Haus Waldesruh GmbH  
Sebastian Leber  
59955 Winterberg  
[info@hauswaldesruh.de](mailto:info@hauswaldesruh.de)





## Mit Schuppenflechte besser leben

Betroffene leiden äußerlich und innerlich: Kampagne klärt auf und unterstützt



Flecken und Schuppen auf der Haut belasten die Betroffenen meist ganz erheblich.

Foto: [djd/www.janssenwithme.de](http://djd/www.janssenwithme.de)/Getty Images/Natalie Abbey-Allan

Die Krankheitsbelastung ist enorm. Scharf abgegrenzter Hautausschlag mit starker, weißlicher Schuppung bildet das Leitsymptom, dazu kommen oft Schmerzen, Brennen und quälender Juckreiz. Zudem werden Menschen mit Schuppenflechte, der sogenannten Psoriasis, immer wieder Opfer von Mobbing und Ausgrenzung. Laut dem Deutschen Psoriasis Bund (DPB) haben neun von zehn der Betroffenen schon abfällige Blicke oder sogar abwertende Bemerkungen erlebt. In Deutschland sind etwa 2,4 Prozent der Bevölkerung, also rund zwei Millionen Menschen, an Schuppenflechte erkrankt.

Schätzungsweise 400.000 von ihnen leiden an einer mittel-schweren bis schweren Form.

### Moderne Therapien tragen zur Symptombefreiung bei

Zwar ist die Hauterkrankung nicht heilbar, jedoch gut zu behandeln. Mit sogenannten Biologika ist bei einer mittelschweren bis schweren Form der Psoriasis eine erscheinungsfreie Haut möglich. Diese biotechnologisch hergestellten Stoffe unterdrücken die Wirkung bestimmter Botenstoffe, die stark am Entzündungsgeschehen der Schuppenflechte beteiligt sind. Die modernen Biologika kommen bisher aber nur sehr zurückhaltend zum Einsatz. Maßgeblich für eine erfolgreiche Behandlung ist daher der Zugang zu einem Spezialisten, denn nicht alle Dermatologen schöpfen das Therapiespektrum aus. Viele Patientinnen und Patienten sind deshalb unzureichend versorgt und bleiben aufgrund der Erkrankung in vielen Bereichen des Lebens hinter ihren Möglichkeiten zurück. Die Kampagne „Schuppenflechte Hilfe“ hat sich daher zum Ziel gesetzt, Betroffene zu informieren, dass sie mit einer entsprechenden Therapie eine möglichst erscheinungsfreie Haut erreichen können. Unter [www.schuppenflechtehilfe.de](http://www.schuppenflechtehilfe.de)

werden sie Schritt für Schritt auf ihrem Weg dahin begleitet. Es beginnt mit einem Selbsttest, um den Schweregrad der eigenen Erkrankung zu ermitteln. Je nach Ergebnis werden dann verschiedene Behandlungsoptionen vorgestellt. Darüber hinaus finden sich Anlaufstellen zu spezialisierten Dermatologen.

### Vieles kann man selbst tun

Neben einer gezielten Therapie ist auch der persönliche Umgang mit der Hauterkrankung entscheidend für eine verbesserte Lebensqualität. Dazu trägt etwa eine gesunde Ernährung bei - Rezepte gibt es ebenfalls auf der Website. Zudem sollte man die psychische Gesundheit im Blick behalten. So kann regelmäßige Bewegung das Stressempfinden reduzieren, denn Stress führt nicht selten zu erneuten Krankheitsschüben und Juckreiz. Die Hilfe eines Psychologen und der Austausch mit anderen Betroffenen - zum Beispiel in Selbsthilfegruppen - können der Seele und damit auch der Haut gut-tun. (djd)



**Kein Ausschlag, keine Schuppenbildung: Die richtige Therapie kann zur Symptombefreiung von Psoriasis-Patienten beitragen.**

Foto: [djd/www.janssenwithme.de](http://djd/www.janssenwithme.de)



**GUTE PFLEGE IST EINE SACHE DES VERTRAUENS!**

**ZUHAUSE WOHNEN, ZU GAST BEI UNS.**

**EIN GUTER TAG IN GEMEINSCHAFT.**

Informieren Sie sich über unsere **TAGESPFLEGE-ANGEBOTE**

- Vollstationäre Pflege • Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege • Service Wohnen



**St. Mauritius**

Wohn- und Pflegezentrum

Prozessionsweg 7 • 59964 Medebach

Tel. 02982 4060 • [post@mauritus-medebach.de](mailto:post@mauritus-medebach.de)

[www.mauritus-medebach.de](http://www.mauritus-medebach.de)

Tagespflege  
noch  
Plätze frei!



Pflege und  
Betreuung mit  
Herzlichkeit und  
Kompetenz

# Einzigartiges Laufevent: BobbahnRun startet

Premiere am 24. Juni in Winterberg



Luftaufnahme VELTINS-EisArena.  
Foto: ©Christoph Hast

Mit dem BobbahnRun Winterberg feiert am 24. Juni ein neues Laufevent Premiere. Bislang haben sich 219 Laufbegeisterte für die ganz besondere Herausforderung angemeldet: Nach einer 5 Kilometer-Laufrunde durch die Wälder des Erlebnisbergs Kappe gilt es die 1,6 Kilometer lange Bobbahn zu be-

wältigen. In 15 Steilkurven und bei bis zu 15 Prozent Steigung überwinden die Läuferinnen und Läufer rund 120 Höhenmeter. Es wird ein Finale der ersten Laufveranstaltung der Bahn, das härter kaum sein kann. Nicht nur brennende Waden sind garantiert. Neben der professionellen Zeit-

messung sorgen auch weitere Highlights für einen besonderen Flair: so wird beispielsweise Bahnsprecher Paul Senske als Kommentator Weltcup-Feeling in den Lauf bringen.

Die Anmeldung für dieses außergewöhnliche Laufevent erfolgt online unter [www.veltins-eisarena.de](http://www.veltins-eisarena.de). Der Startschuss fällt am 24. Juni um 14 Uhr, im Anschluss finden im Zielbereich Siegerehrungen im Rahmen einer After-Run-Party statt. Neben dem an sich schon besonderen Ort des Laufes haben die Veranstalter auch für die After-Run-Party eine ganz besondere Location ausgemacht: die Terrasse des Starthaus 1. „Unsere Terrasse bietet einen atemberaubenden Blick über ganz Winterberg und ist ein absoluter Anziehungspunkt für Zuschauer“, betont Michelle Baust, Veranstaltungskauffrau beim Sportzentrum

Winterberg. Während des Laufes wird das Starthaus 1 inklusive Terrasse zudem als Café genutzt.

Im Rahmen der Siegerehrung werden neben den Gesamtsiegerinnen und -siegern in der VELTINS-Sprintwertung auch die schnellsten Läuferinnen und Läufer der Bobbahn geehrt. Spannung bis zum letzten Läufer ist also garantiert. Und auch die Zuschauer dürfen sich auf das tolle Rahmenprogramm inklusive DJ und Gewinnspiel freuen.

Nach einer erneuten Begehung der Laufstrecke vor gut zwei Wochen gehen die Organisatoren des SC Grün-Weiß Paderborn und des Sportzentrum Winterberg nun in die heiße Phase der Vorbereitungen.

„Wir freuen uns auf dieses in der Region einzigartige Laufhighlight. Wann ist es schon einmal möglich eine Bobbahn vom Ziel bis zum Start fußläufig zu erklimmen.“, betont Mathias Vetter, Vereinsmanager des SC Grün-Weiß Paderborn.

## Erfolgreicher Fackellauf im Rahmen der Special Olympics World Games

Hochsauerlandkreis. Rund 120 Sportlerinnen und Sportler mit und ohne Behinderung unterschiedlichen Alters aus verschiedenen Vereinen und Institutionen und zahlreiche Akteure vor und hinter den Kulissen waren am Samstag, 6. Mai, bei schönstem Wetter am Fackellauf auf der 44 Kilometer lange Etappe zwischen Winterberg und Meschede. An den Aktionspunkten in Winterberg, Olsberg-Wiemeringhausen, der Olsberger Touristik und beim Zieleinlauf in Meschede jubelten viele Zuschauerinnen und Zuschauer den Beteiligten zu. Der Lauf fand in Vorbereitung auf die Host Town-Tage der Städte Winterberg, Olsberg und Meschede im Rahmen der Special Olympics World Games in Berlin statt. Nach einer Begrüßung durch den Winterberger Bürgermeister Michael Beckmann folgte gegen 11.45 Uhr die Fackelentzündung durch

Friedhelm Geilen, Behinderteninteressenvertreter der Stadt Winterberg und Katrin Mette-Coolen, die beim Hochsauerlandkreis für die Koordinierung des Host Town-Programms zuständig ist. Winterbergs Wirtschaftsförderer Winfried Borgmann führte die Radfahrgruppe an. An der St. Antonius-Kirche in Olsberg-Wiemeringhausen war dann der erste Zwischenstopp. Bei Würstchen und Waffeln warteten einige Passanten auf die Winterberger Sportlerinnen und Sportler. Hiltrud Schmidt als stellvertretende Landrätin und Ortsvorsteherin von Wiemeringhausen begrüßte gemeinsam mit Michael Beckmann die Sportlerinnen und Sportler und wünschte dem Bike-Team des TSV Bigge-Olsberg eine gute Fahrt mit immer noch brennender Fackel. Am Olsberger Stausee übernahm dann eine 45 Personen-starke Sportgruppe des Josefsheims. Bürger-



Foto: Stadt Meschede

meister Wolfgang Fischer begleitete die Gruppe auf seinem Rad. Angeworben am zweiten Zwischenstopp an der Olsberger Touristik war schon richtig was los mit einem Getränke- und Essensstand, Tanz und Gesang, einer Hüpfburg und ei-

nem Infostand der Lebenshilfe HSK und vielem mehr. Der Olsberger Landtagsabgeordnete Matthias Kerkhoff war ebenfalls mit im Publikum. Es folgte die Fackelübergabe an die Schule an der Ruhraue und schließlich übernahmen Läuferinnen

Fragen zur Verteilung?

HERR FALK

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

punktl. • zielgerichtet • lokal

PRESSE VERTRIEB GmbH

18

Rundblick Medebach – 4. Jahrgang – Nr. 11 – 02. Juni 2023 – Woche 22 – [www.rundblick-medebach.de](http://www.rundblick-medebach.de)



und Läufer des Lions Club Olsberg-Bestwig und des TSV-Bigge-Olsberg. Insgesamt war die Stadt Olsberg mit rund 70 Sportlerinnen und Sportlern aus sieben verschiedenen Gruppen auf dem längsten Streckenabschnitt vertreten. Am Bestwiger Bürgersportplatz erwartete eine Gruppe der Akademie für Therapieberufe mit einem speziellen Angebot für die ankommenden Sportlerinnen und Sportler und für diejenigen der Mescheder Judoka-Gruppe des Behinderten Sportverein Meschede, die sich von dort aus auf die zehn Kilometer lange letzte

Etappe aufgemacht haben. Gemeinsam begrüßt und verabschiedet wurden die von den Bürgermeistern Péus und Weber. Der Bundestagsabgeordnete Dirk Wiese war auch zu Besuch in Bestwig. Begleitet wurde die Gruppe vom ehrenamtlichen Behindertenbeauftragten Ferdi Lenze und dem Behindertenkoordinator des HSK, Christian Rademacher. Schöner hätte der Einlauf am Zielpunkt in Meschede nicht sein können: Am Kaiser-Otto-Platz wartete die Sambadu-Percussionsgruppe und begleitete die Läuferinnen und Läufer in den Hennepark zu der Ver-

anstaltung „Henne in Flammen“. Dort begrüßten die stellvertretende Landrätin Marie-Theres Schennen und Gisela Bartsch von der Stadt Meschede alle Beteiligten und Zuschauer und holten alle Beteiligten auf der Bühne. Zum krönenden Abschluss haben sich die Mescheder St. Georgs-Schützenbrüder als Veranstalter von „Henne in Flammen“ etwas Besonderes ausgedacht. So stand direkt neben der Bühne eine lebensgroße Fackel, an der die symbolische Special-Olympics-Fackel von Robert Stekelenburg erneut entzündet wurde. Anschließend wurde gemeinsam bei „Henne in Flammen“ gefeiert.

„Wir danken den zahlreichen Akteuren vor und hinter den Kulissen und den vielen Besucherinnen und Besuchern: jede und jeder Einzelne hat zu mehr Vielfalt im HSK beigetragen und noch dazu, dass bei diesem unvergleichlichen interkommunalen Event das Special Olympics-Motto „Zusammen unschlagbar“ in die Tat umgesetzt werden konnte“, freut sich der ehrenamtlicher HSK-Behindertenbeauftragte Ferdi Lenze.

## Wanderveranstaltungen vom 2. bis 15. Juni

### Freitag, 2. Juni

**14 bis 17 Uhr**  
Geführte Wanderung über Pfade und Steige - Halbtagestour, Winterberg - Altastenberg  
**21 bis 23 Uhr**  
Nachtwächter-Führung durch das historische Städtchen Hallenberg, Hallenberg

### Samstag, 3. Juni

**10 bis 14.30 Uhr**  
Abwechslungsreiche geführte Stadtwanderung in Hallenberg, Hallenberg  
**10 bis 17 Uhr**  
Geführte Wanderung über Pfade und Steige- Ganztagestour, Winterberg - Altastenberg  
**10 bis 13 Uhr**  
Geführte Wanderung über Pfade und Steige - Halbtagestour, Winterberg - Altastenberg  
**10 bis 13 Uhr**  
Panorama-Tour zur und durch die Veltins-EisArena, Winterberg  
**14 bis 15.30 Uhr**  
Stadtführung in der Altstadt Winterberg, Winterberg  
**14 bis 16 Uhr**  
Natur und Technik - Das Skigebiet im Sommer erkunden, Winterberg - Neuastenberg  
**14 bis 16 Uhr**  
Führungen durch die VELTINS-EisArena, Winterberg

### Sonntag, 4. Juni

**10 bis 12.30 Uhr**  
Natur Pilgern, Hallenberg  
**10 bis 12 Uhr**  
Schanzenführung an der St. Georg Sprungschanze, Winterberg

### Dienstag, 6. Juni

**10 bis 14 Uhr**  
Geführte Überraschungswanderung, Winterberg

**14 bis 16 Uhr**  
Führungen durch die VELTINS-EisArena, Winterberg

### Mittwoch, 7. Juni

**11 bis 13.30 Uhr**  
Krimiwanderung mit Hund, Winterberg  
**14 bis 17 Uhr**  
Panorama-Tour zur und durch die Veltins-EisArena, Winterberg  
**14 bis 17 Uhr**  
Geführte Wanderung über Pfade und Steige - Halbtagestour, Winterberg - Altastenberg

### Donnerstag, 8. Juni

**14 bis 17.30 Uhr**  
Geführte Halbtageswanderung, Winterberg  
**16 bis 19 Uhr**  
Ladies Tour - Frauen wandern anders, Winterberg - Altastenberg

### Freitag, 9. Juni

**14 bis 17 Uhr**  
Geführte Wanderung über Pfade und Steige - Halbtagestour, Winterberg - Altastenberg

### Samstag, 10. Juni

**10 bis 17 Uhr**  
Geführte Wanderung über Pfade und Steige- Ganztagestour, Winterberg - Altastenberg  
**10 bis 13 Uhr**  
Panorama-Tour zur und durch die Veltins-EisArena, Winterberg  
**10.30 bis 13.30 Uhr**  
Führung durch die Wettkampfstätten von Olympiasiegern und Weltmeistern, Winterberg  
**14 bis 15.30 Uhr**

Stadtführung in der Altstadt Winterberg, Winterberg

**14 bis 16 Uhr**  
Führungen durch die VELTINS-EisArena, Winterberg  
**14 Uhr**  
Familienwanderung mit dem Chor „singing circle“ Winterberg, Winterberg

### Sonntag, 11. Juni

**10 bis 12 Uhr**  
Schanzenführung an der St. Georg Sprungschanze, Winterberg

### Dienstag, 13. Juni

**10 bis 14 Uhr**  
Geführte Überraschungswanderung, Winterberg  
**11.30 bis 14.30 Uhr**  
Tief hinab und hoch hinauf zum Kahlen Asten, Winterberg  
**14 bis 16 Uhr**  
Führungen durch die VELTINS-EisArena, Winterberg

### Mittwoch, 14. Juni

**11 bis 13.30 Uhr**  
Krimiwanderung mit Hund, Winterberg  
**14 bis 17 Uhr**  
Panorama-Tour zur und durch die Veltins-EisArena, Winterberg  
**14 bis 17 Uhr**  
Geführte Wanderung über Pfade und Steige - Halbtagestour, Winterberg - Altastenberg

### Donnerstag, 15. Juni

**14 bis 17.30 Uhr**  
Geführte Halbtageswanderung, Winterberg  
**16 bis 19 Uhr**  
Ladies Tour - Frauen wandern anders, Winterberg - Altastenberg  
**Infos und Buchung**  
Tourist Information Winterberg, 02981 92500 oder info@winterberg.de oder direkt online buchen [www.winterberg.de/aktivitaeten-wohlzufuehlen/erlebnis-buchen/#](http://www.winterberg.de/aktivitaeten-wohlzufuehlen/erlebnis-buchen/#)

59909 Bestwig  
Heinrich-Heine-Straße 3  
02904/9849080

Live erleben!

EINLADUNG ZUR MUSTERHAUSBESICHTIGUNG

Wir laden Sie recht herzlich ein, **samstags oder sonntags jeweils von 14 bis 17 Uhr** unser Musterhaus in Bestwig zu besuchen. Holen Sie sich hier die Inspiration für Ihr Traumhaus und erleben auf 152 m² was ein Büdenbender Haus auszeichnet. Wir freuen uns auf Sie.

 **Büdenbender**  
Das Haus zum Charakter.



## Moderne Schutzbriefleistungen

der Partner-Automobilclubs vom Kfz-Meisterbetrieb Schäfer

Solide Grundlagen und erfahrene Partner benötigt man zur Umsetzung neuer Ideen. Kfz-Meister Herbert Schäfer ist seit 1998 Inhaber der in Küstelberg ansässigen Werkstatt, die seit 1968 existiert. Die Kfz-Meisterwerkstatt Schäfer bietet seit über 50 Jahren Unfallreparaturen mit eigenen Rahmenrichtsystemen an, womit ursprünglich alles begann. Zum Service zählen Reparaturen aller Art, der

Reifendienst für PKW und Kleintransporter, Fahrzeugdiagnosen und das Abschleppen und Bergen mit 24-Stunden-Service Pannenhilfe rund um die Uhr. **Jeden Mittwoch und Freitag ist zudem eine Hauptuntersuchung (HU) und eine Abgasuntersuchung (AU) durch den DEKRA im Hause möglich.**

In Sachen Unfall- und Pannenhilfe setzt Herbert Schäfer auf schnelle und effektive Hilfe. Das engmaschige Netz ausgewählter Partnerunternehmen ist hierbei die Basis für schnellen und verlässlichen Service. So entwickelte sich auch bei der Kfz-Meisterwerkstatt Schäfer nach und nach die Zusammenarbeit mit namhaften Automobilclubs. Dazu zählen der ACE (Auto Club Europa), der AvD (Automobilclub Deutschland) und der ARCD (Auto- und Reiseclub Deutschland). **Vermehrt nehmen die Versicherungen und Automobilclubs auch E-Bikes in die Schutzbrief-Leistungen mit auf. D.h. bei einer Panne mit dem E-Bike kann man also auch die jeweiligen Schutzbrief-Leistungen nutzen,**

**sofern man Mitglied in einer entsprechenden Versicherung oder einem Automobilclub ist, die diese neuen Leistungen anbieten.**

Nebenbei kann sich der Kfz-Meis-

terbetrieb Schäfer seit über 15 Jahren zu den 500 Servicebetrieben mit rund 3000 Kfz-Fachleuten des ACE allein in Deutschland hinzuzählen. [BL]



Der Kfz-Meisterbetrieb Schäfer schleppt auch E-Bikes ab

### SCHÄFER Kfz-Meisterbetrieb

- Unfallinstandsetzung
- Abschleppdienst
- Kfz-Teile und -Zubehör

Winterberger Straße 12  
59964 Medebach-Küstelberg  
Telefon: 02981/1240  
Mobil: 0171 4741318

**DEKRA** mittwochs + freitags **HU und AU im Hause.**

## Nach der Geduldsprobe kommt noch der Versicherungsscheck

Die besten Versicherungstipps für die Reise mit Wohnmobil und Caravan



Campingurlaub ist in allen Generationen angesagt. Bevor es losgeht, sollte allerdings der Versicherungsschutz für das Wohnmobil überprüft werden. Foto: DJD/Itzehoer Versicherungen

Ein Boom und seine Folgen: Wer sich gedanklich bereits mit einem neuen Wohnmobil oder Caravan auf dem Weg in den Urlaub sah, muss sich erst mal in Geduld üben. Die Wartezeiten für einen individuell konfigurierten Camper können heute schnell zwischen neun Monate und einem Jahr oder sogar noch länger betragen. Die wichtigste Ursache für diese Lieferfristen ist, dass die Hersteller auch aufgrund von Lieferkettenproblemen die unverändert hohe Nachfrage kurzfristig nicht befriedigen können. Wenn das neue oder gebrauchte Fahrzeug endlich auf dem Hof steht und die erste Tour

starten soll, muss der Versicherungsschutz passen. Hier sind die wichtigsten Tipps:

### Vollkasko und Auslandsschadenschutz empfehlenswert

Wohnmobile benötigen wie jedes andere Kfz eine Haftpflichtversicherung, diese übernimmt aber lediglich Unfallschäden am fremden Fahrzeug. Darüber hinaus sollte man eine Teilkasko- oder Vollkaskoversicherung abschließen. „Die Vollkasko etwa schützt bei Vandalismus - und gerade auf Campingplätzen ist er gar nicht so selten“, erklärt Thiess Johannsen von den Itzehoer Versicherungen. Bei diesem Anbieter





Bevor es mit dem Wohnmobil auf große Tour geht, muss der Versicherungsschutz ausreichend sein.  
Foto: DJD/Itzehoe Versicherungen/Monkey Business - stock.adobe.com

beispielsweise gibt es für Reisen ins Ausland einen ergänzenden Auslandsschadenschutz.

## Mit Teilkasko gegen Brandschäden versichert

Mit einer Teilkasko ist das Wohnmobil gegen Brandschäden abgesichert. „Die Versicherung zahlt je nach Vertrag auch bei Kurzschluss. Wer aber einen heißen Topf vom Herd auf die Arbeitsfläche stellt oder fahrlässig anderes im Wagen verschmort, bleibt auf den Kos-

ten sitzen, da Seng- und Schmorschäden nicht als Brand gelten“, so Johannssen. Auch Vorzelte sind meist in der Teilkasko mitversichert.

## Besonderheiten bei Bisssschäden durch Tiere

Bisssschäden durch Marder sind in der Regel mitversichert. Einige Gesellschaften wie die Itzehoe Versicherungen bieten auch Versicherungsschutz bei Bisssschäden durch Mäuse und andere Tiere. „Tierbisse im

Fahrzeuginnenraum sind aber nicht mitversichert“, sagt Thiess Johannssen. „Knabbert also der Hund genüsslich am Sitz, gibt es kein Geld.“

## Folgeschäden mitversichert

Sogenannte Folgeschäden sind in der Kasko optional mitversichert. Ein Beispiel: Der Camper fährt mit alten Reifen, zu wenig

Luftdruck oder überfährt Gegenstände. Platzt der Reifen, beschädigt das Gummi Radkasten und Unterboden. Der Reifen wird in diesem Fall zwar nicht ersetzt, Radkasten- und Unterbodenreparaturen dagegen schon.

## Den Camper gut gegen Diebe schützen

Camper werden gerne von Dieben ins Visier genommen. Sperrrichtungen gibt es in elektronischer Form, etwa Alarmanlagen oder in mechanischer Ausführung, darunter Lenkradkrallen. Der beste Schutz ist die Kombination aus mehreren Sperrrichtungen. (DJD)



Auf individuell konfigurierte Campingmobile muss man heute lange warten. Bevor es dann endlich losgeht, sollte man noch den Versicherungsschutz checken.

Foto: DJD/Itzehoe Versicherungen



Wohnmobile benötigen wie jedes andere Kfz eine Haftpflichtversicherung, diese übernimmt aber lediglich Unfallschäden am fremden Fahrzeug. Darüber hinaus sollte eine Teilkasko- oder Vollkaskoversicherung abgeschlossen werden.

Foto: DJD/Itzehoe Versicherungen

**AUTO DIENST**

**DIE MARKEN-WERKSTATT**



**Fair, kompetent, zuverlässig und nah.**

*Wir halten Sie mobil!*



- ▶ Kfz-Reparaturen aller Marken
- ▶ Inspektion mit Mobilitätsgarantie laut Herstellervorgaben
- ▶ Räder und Reifen
- ▶ Unfallinstandsetzung
- ▶ HU / AU\* täglich, außer montags
- ▶ Elektromobilität
- ▶ SB-Waschanlage

**Nicht vergessen:**

**TÜV am SA.,**

**den 03.06.2023!**

\*Durch externen Dienstleister



**DIE WERKSTATT KENNER**  
Empfehlungen vertrauen



**Stefan KRONAUGE** Industriestr. 2, Hallenberg  
Telefon 02984 / 908310, [www.kronauge.de](http://www.kronauge.de)

Die nächste Ausgabe erscheint am:  
**Freitag, 16. Juni 2023**  
 Annahmeschluss ist am:  
**07.06.2023 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@rautenbergberg.media

V.i.S.d.P. Redaktioneller Teil:  
 Bianca Breuer und Christoph de Vries  
 Verantwortlich f. d. Anzeigenteil:  
 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@rautenbergberg.media

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

**SERVICE** Fon 02241 260-112  
 service@rautenbergberg.media

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

**INFORMATION**  
 info@rautenbergberg.media

### RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenbergberg.media  
 facebook.de/rautenbergbergmedia  
 twitter.de/rautenbergbergmedia  
 instagram.de/rautenbergberg\_media  
 vimeo.com/rautenbergbergmedia

### ZEITUNG

rundblick-medebach.de/e-paper

### SHOP

rautenbergberg.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- oder Bildruck hergestellt werden

■ ZEITUNG

■ DRUCK

■ WEB

■ FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

[www.rautenbergberg.media/kleinanzeigen](http://www.rautenbergberg.media/kleinanzeigen)

## Gesuche

### Kaufgesuch

#### Kaufe Klaviere, Weine & Cognac

Achtung sofort Bargeld für Näh-/ Schreibmasch., Bücher, Tischwäsche, Rollatoren, Zinn, Tafelsilber, Münzen, Modeschmuck, Armband-/Taschenuhren, Bekleidung D/H! Kaufe alles aus Wohnungsauflösung.  
 Tel.: 01634623963 Hr. Braun! Gerne machen wir Ihnen ein seriöses Angebot. Hygienevorschriften vorhanden

Kaliningrad heute...

**KÖNIGSBERGER**  
*Express*

### Abonnieren Sie den KÖNIGSBERGER EXPRESS.

Diese deutschsprachige Zeitung informiert Sie monatlich über Gesellschaft und Politik in der Region in und um Kaliningrad.

Der Königsberger Express erscheint monatlich und kostet im Abonnement 44,00 Euro pro Jahr.

### ABO-BESTELLUNG

FON +49 (0) 2241 260-380  
 FAX +49 (0) 2241 260-339  
[www.koenigsberger-express.info](http://www.koenigsberger-express.info)



### AUTO & ZWEIRAD

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
 Tel.: 03944-36160 [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de)  
 "Wohnmobilcenter Am Wasserturm"

*Familien*

### ANZEIGENSHOP

FGB 20-13

43 x 90 mm

ab 18,00

*Für alles was wirklich zählt!*  
[shop.rautenbergberg.media](http://shop.rautenbergberg.media)



Online lesen: [rundblick-medebach.de/e-paper](http://rundblick-medebach.de/e-paper)  
**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.rautenbergberg.media>



Wir freuen uns auf Sie!

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM

**KLEINANZEIGEN**  
 PRIVAT & GESCHÄFTLICH  
**ONLINE BESTELLEN**

[rautenbergberg.media/kleinanzeigen](http://rautenbergberg.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**



# NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



**110 POLIZEI**  
**112 FEUERWEHR**



## A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

### 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

### Montag, 5. Juni

#### Upland Apotheke in Usseln

Korbacher Straße 3, 34508 Willingen, 05632/94930

### Dienstag, 6. Juni

#### Priv. Marien-Apotheke

Oberstr. 10, 59964 Medebach, 02982/8559

### Mittwoch, 7. Juni

#### Upland Apotheke in Usseln

Korbacher Straße 3, 34508 Willingen, 05632/94930

### Donnerstag, 8. Juni

#### Upland Apotheke in Usseln

Korbacher Straße 3, 34508 Willingen, 05632/94930

### Freitag, 9. Juni

#### Upland Apotheke in Usseln

Korbacher Straße 3, 34508 Willingen, 05632/94930

### Samstag, 10. Juni

#### Kur-Apotheke

Poststr. 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

### Sonntag, 11. Juni

#### Berg Apotheke

Bergstraße 1, 34508 Willingen, 05632/6699

### Montag, 12. Juni

#### Hanse-Apotheke

Niederstr. 2, 59964 Medebach, 02982/1877

### Dienstag, 13. Juni

#### Cosmas-Apotheke

Hinterstr. 11, 59964 Medebach, 02982/297

### Mittwoch, 14. Juni

#### Brunnen-Apotheke

Merklinghauser Str. 10, 59969 Hallenberg, 02984/2636

### Donnerstag, 15. Juni

#### Upland Apotheke

Neuer Weg 7, 34508 Willingen, 05632/69344

### Freitag, 16. Juni

#### Franziskus-Apotheke

Poststr. 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

### Samstag, 17. Juni

#### Markt-Apotheke

Marktstr. 11, 59955 Winterberg, 02981/92130

### Sonntag, 18. Juni

#### Hanse-Apotheke

Niederstr. 2, 59964 Medebach, 02982/1877

Angaben ohne Gewähr



### • Heimweg-Telefon

Für alle, die sich vom mulmigen Gefühl auf ihrem nächtlichen Weg mit einem netten Gespräch ablenken lassen möchten.

**030 120 74 182**

So. - Do. 20:00 - 24:00 Uhr

Fr. - Sa. 22:00 - 4:00 Uhr



## 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

## GELD-ABZOCKER

### Seien Sie KLÜGER als die BETRÜGER!

Geben Sie **kein Bargeld** an angebliche Polizist\*innen oder Ihnen unbekannte Personen (Arzt, Notar...). Lassen Sie sich **telefonisch nicht bedrängen**, **Bargeld zu geben**, zum Abholen bereit zu legen oder Geld zu überweisen. **In solchen Fällen bitte die 110 wählen** und die Polizei informieren!

### Ganzheitliche Medizin

### Für Sie vor Ort

**St. Franziskus-Hospital Winterberg**  
Franziskusstrasse 2  
59955 Winterberg  
**Telefon: 02981 802-0**  
Telefax: 02981 802-4316

**www.gesundheitszentrum-winterberg.de**

**St. Franziskus-Hospital**  
Franziskusstrasse 2  
59955 Winterberg  
**Telefon: 02981 802-0**  
Telefax: 02981 802-4316

**www.gesundheitszentrum-winterberg.de**

# NOTDIENSTE 110 POLIZEI 112 FEUERWEHR



## NOTFALLSCHUBLADE

Das gehört in eine gut erreichbare **Notfall-schublade** in Ihrer Wohnung/Ihrem Haus:

1. Taschenlampe
2. Kerze/Streichhölzer
3. Batteriebetriebenes Radio (um Hinweise der Feuerwehr/Polizei empfangen zu können)
4. Powerbank zum Aufladen des Handys
5. DIESE SEITE mit allen wichtigen Notrufnummern

## GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

- Telefon-Nummer für Frauen  
**08000 116 016**
- Telefon-Nummer für Männer  
**0800 123 99 00**

## ALLGEMEINE NOTDIENSTE

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

### Aussteller u.a.:

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



### Vorträge:

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

# 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
- Heil-Tee's
- Kaffee & Waffeln



# Gesundheitstag