

WIR WÜNSCHEN ALLEN SCHÖNE SOMMERFERIEN!

Starker Auftritt der U9 beim Stephan-Engels-Cup



v. l.: Alexander, Leo, Lukas, Magnus, Samuel, Jan, Dennis, Oskar mit Trainer Stefan Reuter

Die U9 des FSV Neunkirchen-Seelscheid hat beim 3. Stephan-Engels-Cup einen hervorragenden zweiten Platz erreicht. In einem stark besetzten Teilnehmerfeld mit 24 Mannschaften zeigte das Team über den gesamten Turniertag eine beeindruckende Leistung und begeisterte mit Einsatz, Spielfreude und großem Teamgeist. Von Beginn an präsentierte sich der

FSV hellwach und überzeugte mit mutigem Offensivspiel sowie einer konzentrierten Defensivarbeit. Spiel für Spiel arbeitete sich die Mannschaft verdient bis ins Finale vor, wo sie dem späteren Turniersieger FV Eendenich gegenüberstand. Auch dort zeigte das Team noch einmal eine starke Leistung. Der zweite Platz ist ein verdienter Lohn für einen gelungenen Turnier-

tag und unterstreicht die positive Entwicklung der Mannschaft. Ein herzliches Dankeschön gilt den Organisatoren des Stephan-Engels-Cups für die hervorragende Ausrichtung sowie allen Eltern und Familien, die den Turniertag begleitet haben. Herzlichen Glückwunsch an die gesamte Mannschaft und das Trainer-team zu diesem tollen Erfolg!



⊗ Raiffeisen-Markt

Aus Liebe zu Pflanze und Tier

53819 Neunkirchen

Eisenerzstraße 12 (neben Aldi)
Tel.: 02247/2337

Mo. - Fr.: 8:30 - 18:30 Uhr
Sa.: 8:00 - 14:00 Uhr

GrabDENKMALE

www.steinmetzwerkstatt-harich.de
02247 2386



Bruno Johannes Harich
Kurze Lieferzeiten – Eigene Herstellung

DAS ORIGINAL – seit 1958
NUR in Neunkirchen-EISCHIED

RB
Rene Becher
Innenausbau & Montage

INNENAUSBAU • BODENBELÄGE
ALTBAUSANIERUNG • FENSTER TÜREN TORE
TROCKEN- UND AKUSTIKBAU

www.rb-bau.nrw
Mobil: 0172 5455451

RAUTENBERG MEDIA

MEDIENBERATER*INNEN
Petra Peiseler · Tim Hendricks
Lena Wiedemann

FON 02241 260-112
FAX 02241 260-139
E-MAIL verkauf@rautenberg.media



Sommerferien 2026

Bürgermeister Guido Vierkötter wünscht allen
Schülerinnen und Schülern schöne Sommerferien



Sommerferiengruß von Bürgermeister Guido Vierkötter

Liebe Schulkinder,

bald ist es endlich so weit: Das Schuljahr endet und die großen Sommerferien beginnen! Dann heißt es Zeugnisse einpacken, den Schulanzen erst einmal in die Ecke stellen und sechs Wochen freie Zeit genießen.

Ihr habt euch diese Pause wirklich verdient. Egal, ob ihr hier bei uns in

Neunkirchen-Seelscheid bleibt oder in den Urlaub fahrt - ich wünsche euch sonnige Tage, spannende Abenteuer und jede Menge Spaß mit euren Familien und Freundinnen und Freunden. Ob Ausflug ins Schwimmbad, ein Eis im Ortskern, Sport und Spiel an der frischen Luft oder einfach mal richtig ausschlafen: Nutzt die Zeit, um neue Energie zu tanken und schöne Erinnerungen zu sammeln.

Die Sommerferien sind eine wunderbare Gelegenheit, die Seele baumeln zu lassen, Neues zu entdecken und das zu tun, was euch Freude macht. Und wenn sie vorbei sind, kommt gesund, gut erholt und voller Freude zurück und startet mit frischer Motivation in das neue Schuljahr.

Ein herzliches Dankeschön gilt zum Schuljahresende auch unseren Lehrerinnen und Lehrern. Mit großem

Engagement, viel Geduld und Herzblut haben sie unsere Kinder durch das vergangene Schuljahr begleitet, gefördert und unterstützt. Auch ihnen wünsche ich eine erholsame und entspannte Ferienzeit.

Euch allen wünsche ich von Herzen wunderschöne und erlebnisreiche Sommerferien.

Guido Vierkötter

66. Jahrgang | Mittwoch, 15. Juli 2026 | Nr. 29 / 2026



AMTLICHE HINWEISBEKANNTMACHUNGEN

Hinweisbekanntmachung

Satzung über die Festsetzung der Hebesätze für die Realsteuern der Gemeinde Neunkirchen-Seelscheid für das Haushaltsjahr 2026 (Hebesatzsatzung) Aufgrund der §§ 78 ff. der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen in der Fassung der Bekanntmachung vom 14. Juli 1994 (GV. NRW. S. 666), zuletzt geändert durch Artikel 1 des Gesetzes vom 10. Juli 2025 (GV. NRW. S. 618), hat der Rat der Gemeinde Neunkirchen Seelscheid mit Beschluss vom 25.06.2026 folgende Hebesatzsatzung erlassen

§ 1 Hebesätze

Die Hebesätze für die Realsteuern werden wie folgt festgesetzt:

1. Grundsteuer
- a) für die land- und forstwirtschaftlichen Betriebe (Grundsteuer A) 601 v.H.
- b) für die Grundstücke (Grundsteuer B) 1088 v.H.
2. Gewerbesteuer 515 v.H.

§ 2 Inkrafttreten

Diese Satzung tritt am Tage nach ihrer Bekanntmachung in Kraft und gilt rückwirkend ab dem 1. Januar 2026.

Bekanntmachungsanordnung

Der Wortlaut der vorstehenden Satzung stimmt mit dem Beschluss des Rates der Gemeinde Neunkirchen-Seelscheid vom 25.06.2026 überein. Es wurde nach den Vorschriften des § 2 der Verordnung über die öffentliche Bekanntmachung von kommunalem Ortsrecht (Bekanntmachungsverordnung - Be-

kanntmVO) vom 26. August 1999 (GV. NRW. S. 516) zuletzt geändert durch Verordnung vom 5. November 2015 (GV. NRW. S. 741) verfahren.

Die Satzung wird hiermit öffentlich bekannt gemacht.

Ich weise darauf hin, dass die Verletzung von Verfahrens und Formvorschriften der Gemeindeordnung für das Land Nordrhein-Westfalen nach Ablauf eines Jahres seit dieser Bekanntmachung nicht mehr geltend gemacht werden kann, es sei denn, a) eine vorgeschriebene Genehmigung fehlt oder ein vorgeschriebenes

- Anzeigeverfahren wurde nicht durchgeführt,
- b) die Satzung ist nicht ordnungsgemäß öffentlich bekannt gemacht worden,
- c) der Bürgermeister hat den Beschluss des Rates der Gemeinde vorher beanstandet
- oder
- d) der Form- oder Verfahrensmangel ist gegenüber der Gemeinde vorher gerügt und
- dabei die verletzte Rechtsvorschrift und die Tatsache bezeichnet worden, die den
- Mangel ergibt.

Neunkirchen-Seelscheid, den 30.06.2026

(Guido Vierkötter)

Bürgermeister

Ausschreibung - Europaweites Offenes Verfahren

Name und Anschrift der Vergabestelle:

Gemeinde Neunkirchen - Seelscheid
Zentrale Vergabestelle
Hauptstr. 78
53819 Neunkirchen - Seelscheid
Telefon: 02247 / 303-204 oder 303-210
Telefax: 02247 / 303-88 210
E-Mail: zvs@neunkirchen-seelscheid.de

Ausführungsort:

53819 Neunkirchen-Seelscheid
Breite Straße 26a

Maßnahme:

Neubau einer Kultur- und Sporthalle (KulTurnhalle)
hier: **Sporthallengeräte**
Die elektronischen Vergabeunterlagen können unter <https://www.vmp-rheinland.de/VMPSatellite/notice/CXS0Y4DYTWESASTT/documents> unter Beachtung der dort genannten Nutzungsbedingungen heruntergeladen werden.
Neunkirchen - Seelscheid, den 02.07.2026
gez. Vierkötter
Bürgermeister

Nachbericht Ratssitzung vom 25. Juni 2026

In seiner Sitzung am 25. Juni 2026 hat der Rat der Gemeinde Neunkirchen-Seelscheid wichtige Entscheidungen für die künftige finanzielle Entwicklung, die Unterbringung geflüchteter Menschen sowie die interkommunale Zusammenarbeit getroffen.

Zu Beginn der Sitzung hatten Einwohnerinnen und Einwohner im Rahmen der Einwohnerfragestunde Gelegenheit, der Verwaltung Fragen zu stellen. Diese Möglichkeit wird in jedem Ausschuss sowie in jeder Ratssitzung angeboten und ist als fester Tagesordnungspunkt in den Tagesordnungen inkludiert.

Ein zentrales Thema der Sitzung war die Verabschiedung der Hebesatzsatzung für das Haushaltsjahr 2026. Bürgermeister Guido Vierkötter machte deutlich, dass sich die Gemeinde in einer finanziell schwierigen, aber realistisch dargestellten

Situation befinde. Ziel sei es, die Handlungsfähigkeit der Gemeinde dauerhaft zu sichern und den Haushalt in den kommenden Jahren zu konsolidieren. Der vorgelegte Konsolidierungsweg sei schmerzhaft, aber notwendig. Nach intensiver Beratung beschloss der Rat die Hebesatzsatzung mehrheitlich. Der neue Hebesatz der Grundsteuer B beträgt hiernach 1.088 Punkte, die Hebesätze für die Grundsteuer A sowie die Gewerbesteuer bleiben unverändert.

Einstimmig stellte der Rat zudem den Jahresabschluss 2023 fest und erteilte der damaligen Bürgermeisterin die Entlastung. Ebenfalls beschlossen wurde die Stellungnahme der Gemeinde zur überörtlichen Prüfung der Gemeindeprüfungsanstalt Nordrhein-Westfalen.

Mit großer Mehrheit verabschiedete der Rat außerdem das Konzept

zur Unterbringung geflüchteter Menschen. Ziel ist es, die Unterbringung künftig dezentraler zu gestalten. Das Konzept wird regelmäßig aktualisiert und fortgeschrieben.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der öffentlichen Sicherheit. Der Rat sprach sich einstimmig für eine interkommunale Zusammenarbeit der kommunalen Ordnungsdienste im östlichen Rhein-Sieg-Kreis bei Ruhestörungen aus. Durch die Kooperation sollen Einsätze künftig effizienter organisiert und die Erreichbarkeit insbesondere außerhalb der regulären Dienstzeiten verbessert werden.

Auch im Bereich Klimaschutz und Nachhaltigkeit wurden wichtige Weichen gestellt. Der Rat beschloss die Einführung von Energiesparmodellen an den gemeindlichen Schulen, um Schülerinnen und Schüler

stärker für einen bewussten Umgang mit Energie zu sensibilisieren. Darüber hinaus trat die Gemeinde dem Bündnis „Kommunen für biologische Vielfalt e. V.“ bei.

Im Bereich der Ortsentwicklung wurde mit dem Satzungsbeschluss für den Bebauungsplan Nr. 91 N „Oberwennerscheid - Häger Weg“ einstimmig der nächste Schritt für die Entwicklung des Wohngebietes beschlossen.

Darüber hinaus informierte die Verwaltung über den aktuellen Sachstand beim Breitbandausbau sowie über die Überarbeitung der Förderrichtlinie für kleinere private Denkmalpflegemaßnahmen und Änderungen in der Dienstanweisung der Finanzbuchhaltung.

Gegen 19 Uhr schloss Bürgermeister Guido Vierkötter die Sitzung. Die nächste Sitzung des Rates findet am 8. Oktober 2026 statt.

ZWAR-Gruppe Neunkirchen-Seelscheid

Wichtiger Hinweis: ZWAR-Basistreffen am 20.07., 03.08. und 17.08. im Rathaus

ZWAR bedeutet „Zwischen Arbeit und Ruhestand“.

In einer ZWAR-Gruppe treffen sich Menschen über 60, die gerne neue Kontakte knüpfen und gemeinsam mit anderen ihre Freizeit selbst organisiert gestalten möchten.

Es gibt kein vorgegebenes Programm. Die Teilnehmenden schlagen selbst Aktivitäten vor und organisieren sich eigenständig. Dazu gehören zum Beispiel Bowling, Spielen, Kochen, Fotografieren, Wandern, Nordic Walking, Lesekreis, Gesprächsrunden, Spielenachmittage, Motorradfahren, E-Bike-Touren, Handarbeiten,

Malen, Zeichnen, Theater spielen sowie gemeinsame Ausflüge, etwa ins Kino oder zu weiteren Unternehmungen.

Die meisten Teilnehmenden sind zwischen 60 und 70 Jahre alt, aber auch jüngere oder ältere Interessierte sind herzlich eingeladen, bei ZWAR mitzumachen.

Das ZWAR-Netzwerk trifft sich regelmäßig alle 14 Tage in den geraden Kalenderwochen montags von 18:00 bis 20:00 Uhr in der kleinen Aula der Gesamtschule Neunkirchen-Seelscheid, Rathausstr. 4.

Wichtiger Hinweis zu den kommenden Basistreffen:

Aufgrund von Grundreinigungsarbeiten in den Sommerferien in der Gesamtschule finden die Treffen an drei Terminen nicht in der kleinen Aula der Gesamtschule Neunkirchen-Seelscheid (Rathausstraße 4) statt, sondern im Ratssaal des Rathauses, Hauptstraße 78, 2. Obergeschoss (OG).

Ab dem Basistreffen am 31.08. treffen wir uns wieder wie gewohnt in der kleinen Aula der Gesamtschule, Rathausstr. 4.

Die nächsten ZWAR-Basistreffen im Jahr 2026 finden an folgenden Terminen statt: 06.07., 20.07., 03.08., 17.08., 31.08., 14.09.,

28.09., 05.10., 26.10., 09.11., 23.11. und 07.12.

Schauen Sie gerne vorbei und machen Sie mit!

Bei Fragen rund um das Thema ZWAR wenden Sie sich gerne an die Ansprechpartnerinnen

Andrea Schneider

E-Mail: schneiand@freenet.de

Cornelia Kachru

E-Mail: conni-zwar@gmx.de

ZWAR-Gruppen gibt es derzeit in folgenden Städten und Gemeinden: Bad Honnef, Eitorf, Hennef, Königswinter, Lohmar, Much, Niederkassel, Rheinbach, Sankt Augustin, Siegburg und Troisdorf.

Freude über Bücherspende

Bürgerstiftung Seelscheid unterstützt die Familienbibliothek

Mit dem Slogan „Bücher fallen nicht vom Himmel“ startete der Förderverein der Gemeindebücherei am 1. Juni 2026 seine Aktion Büchereiwünsche für die Bücherei.

Dazu hängen in der Bücherei derzeit viele Zettel an einer Wäsche-

leine mit Titeln, die die Bibliothek gerne hätte, jedoch aufgrund der allgemeinen Finanzlage aktuell nicht anschaffen kann.

Bereits am ersten Tag nach Bekanntwerden der Aktion meldete sich Heinz-Günter Scholz von der

Bürgerstiftung Seelscheid in der Familienbibliothek.

Die Bürgerstiftung wolle direkt am ersten Tag Wunschzettel in einer Gesamthöhe von 500 Euro abholen und der Bücherei eine Freude bereiten.

„Da war ich dann doch erst ein-

mal sprachlos“, berichtete Bibliothekarin Anna Deter. „Damit, dass wir so schnell in so einem großen Umfang Unterstützung finden würden, hätte ich nicht gerechnet.“

Die Wünsche waren vielseitig:

Ein aktuelles Erste-Hilfe-Buch für Kinder, Thriller für den gewissen Nervenkitzel, Tipps zur Beet-Gestaltung für Gartenneulinge, Lustiges vom Sams oder gar das Kochbuch „Essen wie bei Oma“, viele Genres wurden bedient. Die Übergabe des großen Bücherpaketes fand zur Freude aller am 19. Juni 2026 im Rahmen des Kinderfestes in der Bücherei statt. Vertreten durch den Vorstand der Bürgerstiftung (Horst Schmitz, Hans-Günter Scholz und Bettina Pflanze) und flankiert von Mitgliedern des Kuratoriums (Wilfried Quadt, Hans-Peter Krieger, Ralf Winne) übergab die Bürgerstiftung insgesamt 28 Medien an die Bücherei. Rolf Stapmanns Vorstandsvorsitzender vom Freundeskreis Buch und Kunst zeigte sich ebenfalls sichtlich froh über die sehr gut angenommene Aktion. Die Gemeindebücherei Neun-



kirchen-Seelscheid bedankt sich herzlich für die großzügige Spende. Es hängen noch weitere

Bücherwünsche in der Bibliothek und weitere Spender sind herzlich willkommen.

v.l.n.r.: W. Quadt, B. Pflanze, H.-P. Krieger, H. Schmitz, H.-G. Scholz, R. Winne, R. Stapmanns

Erhöhte Waldbrandgefahr

Gemeinde bittet um besondere Vorsicht

Aufgrund der anhaltend trockenen Witterung und der hohen Temperaturen weist die Gemeinde auf die aktuell erhöhte Waldbrandgefahr hin. Bereits kleine Unachtsamkeiten können Brände auslösen und erhebliche Schäden für Natur, Tiere und Menschen verursachen. Die Gemeinde bittet daher alle Bürgerinnen und Bürger sowie Besucherinnen und Besucher, in Waldgebieten und deren Umgebung besondere Vorsicht walten

zu lassen. Offenes Feuer, Grillen außerhalb ausgewiesener Flächen sowie das Wegwerfen von Zigaretten oder anderen glimmenden Gegenständen sind unbedingt zu vermeiden. Fahrzeuge sollten nicht auf trockenem Gras abgestellt werden, da heiße Fahrzeugteile ebenfalls Brände verursachen können. Wer Rauch oder Feuer bemerkt, wird gebeten, umgehend die Feuerwehr unter der Notrufnummer 112 zu verständigen.

Jugendeinrichtungen der Gemeinde

Jugendtreff Seelscheid Breite Straße 26 (im Untergeschoss der Schulaula) Telefon: 0 22 47 / 900 25 80 OT-Neunkirchen@t-onlinede Öffnungszeiten: Montag 13.00 - 18.00 Uhr Dienstag 13.00 - 18.00 Uhr Mittwoch 13.00 - 18.00 Uhr Donnerstag 13.00 - 18.00 Uhr Freitag geschlossen Sonntag 10.00 - 14.00 Uhr (jeden 2. u. 4. Sonntag)

Jugendzentrum Neunkirchen Ohlenhohnstr. 21 (Ortsteil Neunkirchen) Telefon: 0 22 47 / 75 74 00 OT-Neunkirchen@t-onlinede Öffnungszeiten: Montag 13.00 - 18.30 Uhr Dienstag 13.00 - 18.30 Uhr Mittwoch geschlossen Donnerstag 13.00 - 18.30 Uhr Freitag 13.00 - 18.30 Uhr Sonntag geschlossen

Öffnungszeiten Aquarena Schwimmhalle

Montag 13:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Dienstag 06:30 Uhr bis 07:45 Uhr sowie 19:00 Uhr bis 21.30 Uhr
Mittwoch 06:30 Uhr bis 21:30 Uhr
Donnerstag 06:30 Uhr bis 08:00 Uhr sowie 19:00 Uhr bis 21.30 Uhr
Freitag 6:30 Uhr bis 21:30 Uhr
Samstag 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sonntag 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Hinweise: Kurzzeitige Teil- oder

Ganzsperrungen sind aufgrund von Kursen, Vereins- und Schwimmkursen möglich!
Montag bis Freitag: 19.00 - 21.30 Uhr Bahnschwimmen;
Samstag: 12.00 - 16.00 Uhr Spielstunden für die ganze Familie
Nähere Informationen auf der Homepage der AQUARENA

Öffnungszeiten der Gemeindebüchereien

Öffnungszeiten der Bücherei in Neunkirchen, Schulstraße 1 (Tel.: 02247/ 8771):
Dienstag: 15.00 - 18.00; Mittwoch: 09.00 - 14.00; Donnerstag: 14.00 - 18.00
Freitag: 14.00 - 19.00; Samstag: 10.00 - 13.00 Buecherei-neunkirchen@einrg-nks.de

Öffnungszeiten der Bücherei in Seelscheid, Driescher Str. 2 (Tel.: 02247/69900):
Montag: 09.00 - 12.00 und 15.00 - 18.00; Dienstag: 14.00 - 16.00; Mittwoch: 15.00 - 18.00; Freitag: 09.00 - 12.00 und 15.00 - 18.00. Buecherei-seelscheid@einrg-nks.de.

Öffnungszeiten Rathaus

Liebe Bürgerinnen und Bürger, wir sind zu den regulären Öffnungszeiten persönlich für Sie da. Gerne können Sie uns alternativ auch per E-Mail oder telefonisch erreichen. Für die Bürgerbüros in Neunkirchen und Seelscheid haben Sie die Möglichkeit, Termine **online** zu vereinbaren: www.nk-se.de/buergerservice/termine-online-buchen/. Für alle anderen Bereiche kann die Terminvereinbarung direkt mit dem/der zuständigen Mitarbeiter*in erfolgen. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Homepage der Gemeinde unter

www.nk-se.de/buergerservice/virtuelles-rathaus/anliegen-a-z/ oder sie können bei Bedarf auch telefonisch, bzw. per E-Mail erfragt werden: Tel: 02247 303-0
E-Mail: gemeinde@neunkirchen-seelscheid.de
Sie wollen nichts Aktuelles aus dem Rathaus mehr verpassen? Dann empfehlen wir Ihnen, unseren Newsletter zu abonnieren. Diesen finden Sie ganz einfach unter *Bürgerservice* -> *Newsletter abonnieren*. Es erscheint eine Anmelde-
maske, in welcher Sie dann Ihre E-

Mail angeben und die gewünschten Themen auswählen können, über die Sie regelmäßig informiert werden möchten.

Außerdem können Sie uns auch auf unseren Social-Media-Kanälen (Instagram: [@neunkirchenseelscheid](https://www.instagram.com/neunkirchenseelscheid); Facebook: <https://www.facebook.com/nkse.de>) finden, auf denen wir Sie stets mit den wichtigsten Informationen aus der Gemeindeverwaltung Neunkirchen-Seelscheid versorgen.

Öffnungszeiten des Rathauses:
Montag, 08.30 - 12.00 Uhr und

14.00 - 18.00 Uhr
Dienstag, 08.30 - 12.00 Uhr
Mittwoch 08.30 - 12.00 Uhr
Donnerstag 08.30 - 12.00 Uhr und
14.00 - 16.00 Uhr
Freitag, 08.30 - 12.00 Uhr, Bürgerbüro bereits ab 07.00 Uhr geöffnet

Hausanschrift:

Hauptstraße 78,
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Telefon: 0 22 47 / 303-0;
Telefax: 0 22 47 / 303-114
E-mail: gemeinde@neunkirchen-seelscheid.de
Web: www.nk-se.de

Rettungswege freihalten

Jeder Zentimeter kann Leben retten

Dem Ordnungsamt der Gemeinde Neunkirchen-Seelscheid werden immer wieder Situationen gemeldet, in denen parkende Fahrzeuge die Durchfahrt erheblich erschweren oder sogar unmöglich machen. Neben eigenen Feststellungen erreichen das Ordnungsamt regelmäßig Hinweise aus der Bürgerschaft, häufig mit Fotos von Engstellen, bei denen Zweifel bestehen, ob Feuerwehr oder Rettungsdienst im Notfall noch passieren könnten. Diese Rückmeldungen zeigen, wie wichtig ein rücksichtsvolles Parkverhalten für die Sicherheit aller ist.

Feuerwehr, Rettungsdienst und andere Einsatzkräfte sind darauf angewiesen, Einsatzorte schnell und ohne Verzögerung erreichen zu können. Ist eine Straße durch parkende Fahrzeuge zu eng, können wertvolle Minuten verloren gehen, die im Brandfall oder bei einem medizinischen Notfall entscheidend sein können.

Nach § 12 Abs. 1 Nr. 1 der Straßenverkehrs-Ordnung (StVO) ist das Halten und Parken an engen Straßenstellen unzulässig. Eine konkrete Mindestbreite nennt die StVO nicht. Nach der hierzu entwickelten Recht-

sprechung ist jedoch regelmäßig eine Restfahrbahnbreite von mindestens 3,05 Metern erforderlich, damit insbesondere Feuerwehr- und Rettungsfahrzeuge die Straße sicher passieren können.

Gerade in Wohngebieten wird häufig unterschätzt, wie viel Platz ein Feuerwehrfahrzeug benötigt. Während ein Pkw oftmals noch vorbeifahren kann, brauchen Einsatzfahrzeuge aufgrund ihrer Breite und Bauweise deutlich mehr Raum. Das Ordnungsamt appelliert daher an alle Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer, ihr Fahrzeug stets so abzustellen, dass auch Feuerwehr, Rettungsdienst und andere größere Einsatzfahrzeuge jederzeit ungehindert durchfahren können.

Die Einhaltung der erforderlichen Restfahrbahnbreite wird auch im Rahmen der Verkehrsüberwachung kontrolliert. Ziel ist dabei nicht in erster Linie die Ahndung von Verstößen, sondern die Gewährleistung der öffentlichen Sicherheit.

Unser Appell:

Prüfen Sie nach dem Abstellen Ihres Fahrzeugs kurz, ob ein Feuerwehrfahrzeug die Straße noch problem-



los passieren könnte. Im Zweifel gilt: Lieber ein paar Meter weiter parken als im Ernstfall Rettungswege ver-

sperren. Denn wenige Zentimeter und wenige Sekunden können den entscheidenden Unterschied machen.

A

POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

- Mittwoch, 15. Juli
- Forellen Apotheke
- Zeithstraße 137, 53819 Neunkirchen-Seelscheid, 02247 6033
- Donnerstag, 16. Juli
- die Linden-Apotheke
- Zeithstraße 109, 53819 Neunkirchen-Seelscheid, 02247 97510
- Freitag, 17. Juli
- Max und Moritz Apotheke
- Hauptstraße 8, 53819 Neunkirchen-Seelscheid, 02247 300707
- Samstag, 18. Juli
- Bergische Apotheke OHG
- Hauptstraße 44-46, 53804 Much, 02245 1498
- Sonntag, 19. Juli
- Heide-Apotheke
- Pastor-Biesing-Straße 2B, 53797 Lohmar, 02246 913650
- Montag, 20. Juli
- Apotheke am Europaplatz
- Europaplatz 6, 53721 Siegburg, 02241 61333
- Dienstag, 21. Juli
- Elefanten-Apotheke
- Hauptstraße 37b, 53797 Lohmar, 02246 4954
- Mittwoch, 22. Juli
- Engelbert Humperdinck-Apotheke
- Humperdinckstraße 14, 53721 Siegburg, 02241 592040
- Donnerstag, 23. Juli
- Löwen-Apotheke
- Bahnhofstraße 1, 53783 Eitorf, 02243 2894
- Freitag, 24. Juli
- Vietors Neue Apotheke
- Walterscheid-Müller-Straße 14, 53797 Lohmar, 02246 9116464
- Samstag, 25. Juli
- Neue-Apotheke
- Kaiserstraße 34, 53721 Siegburg, 02241 63522
- Sonntag, 26. Juli
- Apotheke zur alten Post B. Mattlener & M. Heider OHG
- Hauptstraße 51, 51503 Rösrath, 02205 6677

(ab 9 Uhr bis 9 Uhr Folgetag)
Angaben ohne Gewähr



Not- und

Bereitschaftsdienste

- Allgemeine Notdienste
- Polizei-Notruf: 110
- Feuerwehr/Rettungsdienst: 112
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117
- Notruf Vergiftungsfälle: 0228/192 40
- Opfer-Notruf: 116 006
- Not- u. Bereitschaftsdienste der Gemeinde
- Rufbereitschaft Wasser und Abwasser: 0800 / 77 666 55
- Rufbereitschaft für alle kommunalen Liegenschaften: 0151 / 12500206
- Rat- und Hilfe
- Der Lotsenpunkt
- Das Team des Lotsenpunktes unterstützt und begleitet Sie in schwierigen Lebenslagen (Geldsorgen, Erziehungsprobleme, Lebenskrisen, Schwierigkeiten bei Behördengänge oder Antragstellungen usw.). Die Gespräche sind vertraulich und
- kostenfrei. Der Lotsenpunkt steht Hilfesuchenden aus Much, Ruppichteroth und Neunkirchen-Seelscheid zur Verfügung.
- Beratungszeiten:
- Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 15 - 17 Uhr
- Klosterstraße 8 (Pfarrheim), 53804 Much
- Tel.: 02245 / 44 18
- <https://www.kath-kirchen-much.de>
- Schuldnerberatung Siegburg:
- Tel. 02241 177816
- Krebsinformationsdienst: 0800 420 30 40, www.krebsinformationsdienst.de
- Neubürgerbeauftragter des Rhein-Sieg-Kreises: 02241/13-0
- Behindertenbeauftragte Neunkirchen-Seelscheid: 02247 303 105
- Tierärztlicher Ringnotdienst Rhein-Sieg
- <https://tierarzt-notdienst-rhein-sieg-kreis.de>

GEGEN GEWALT

- Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.
- Telefon-Nummer für Frauen
116 016
 - Telefon-Nummer für Männer
0800 12 39 900

ALLGEMEINE NOTDIENSTE

- Polizei-Notruf 110
 - Feuerwehr/Rettungsdienst 112
 - Ärzte-Notruf-Zentrale 116 117
 - Gift-Notruf-Zentrale 0228 192 40
 - Telefon-Seelsorge 0800 111 01 11 (ev.)
0800 111 02 22 (kath.)
 - Nummer gegen Kummer 116 111
 - Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 03 33
 - Hilfetelefon Schwangere in Not 0800 404 00 20
 - Eltern-Telefon 0800 111 05 50
 - Initiative vermisste Kinder 116 000
 - Opfer-Notruf 116 006
- 
- 

Evangelische Kirchengemeinde Seelscheid

Evangelisches Familienzentrum Seelscheid

Liebe Gemeindeglieder!

Herzlich Grüße ich Sie mit dem Wochenspruch aus Jesaja 43,1: „So spricht der Herr, der dich geschaffen hat, Jakob, und dich gemacht hat, Israel: Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!“ Ihre Pfarrerin Selma Gieseke-Hübner

Herzliche Einladung zur Sommerkirche!

Die Gottesdienste in den Ferienzeiten - drei Gemeinden - sieben Wochen - gemeinsam unterwegs.

Bitte entnehmen Sie den Aushängen und Terminen, wo die Gottesdienste stattfinden. Gerne können Sie sich im Gemeindebüro (02247-69399) für eine Mitfahrgelegenheit melden.

Mittwoch, 15. Juli

8:15 Uhr - Schulgottesdienst in der Dorfkirche

10:30 Uhr - Botenredaktionssitzung

15:30-17 Uhr - Elterncafé

16:30-18:30 Uhr - Konfirmanden 2027 entfällt!

19:30 Uhr - Kirchenchor mit anschließendem Umtrunk

Donnerstag, 16. Juli

8:30 Uhr - Ausschlusgottesdienst der Franziskusschule

9-11 Uhr - Eltern-Kind-Gruppe

18:30-20 Uhr - Posaunenchor

19 Uhr - Presbyterium

Freitag, 17. Juli

9:30- 1:30 Uhr - Eltern-Kind-Gruppe

15:30 Uhr - Gottesdienst im Altenheim

Sonntag, 19. Juli

Start der Sommerkirche

Herzliche Einladung zum Gottesdienst der Sommerkirche mit Pfarrer Albi Roebke um 10 Uhr in der

Evangelischen Kirche in **Much!**

Wer einen Fahrdienst benötigt, kann sich gerne im Gemeindebüro melden (02247-69399)!

Montag, 20. Juli

Start der Sommerferien - Evangelische Kita geschlossen für drei Wochen.

Dienstag, 21. Juli

Seniorensingkreis auf den 28. Juli verschoben!

11-13 Uhr - Beratung „Suchtmobil“ der Diakonie

14-15:30 Uhr - Tafelausgabe und Begegnungscafé

19-20:30 Uhr - Vokalensemble Seelscheid

20 Uhr - Gospelchor „Good News“

Mittwoch, 22. Juli

15-17 Uhr - Senioren Singkreis

18 Uhr - Kochen für Männer

19:30 Uhr - Kirchenchor

Jehovas Zeugen

Sonderveranstaltung

Regionaler-Kongress Dortmund 1: Freitag, 17. Juli, bis Sonntag, 19. Juli

Motto: „Ewiges Glück“

Adresse: Rheinlanddamm 200, 44139 Dortmund

Weitere Hinweise auf jw.org

Seit über 20 Jahren in Troisdorf



Neue Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 09.30-13.00 Uhr und 14.00-16.30 Uhr
Sa. 10.00-14.00 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung

GOLD UND SILBER ANKAUF

Sofortige Barauszahlung

Fragen Sie uns – Verkaufen Sie ihr Gold
nicht ohne Vergleichsangebot!

VERGLEICH MACHT REICH!

**Für Goldankauf bitte
einen Termin vereinbaren!**

Infos unter: **02241 - 9744761**

Batteriewechsel 4,00 €

Große Auswahl an Trau- und
Verlobungsringen vor Ort www.trauringe4u.de

**Altgold-Silber-Platin-Barren-Münzen-Besteck
Medaillen und Zahngold (auch mit Zähnen)**

**Ankauf von versilbertem Besteck (80 / 90 / 100 Auflage)
Ankauf von Marken-Uhren**

Gerne Hausbesuche nach Terminvereinbarung! Kein Weg ist mir zu weit!

Kölner Straße 86 (gegenüber der Kreissparkasse) • Telefon: 02241/9744761

Kath. Kirchengemeinde St. Georg, Seelscheid

Pfarnachrichten vom 18. bis 26. Juli

Donnerstag, 16. Juli

16 Uhr - Wortgottesdienst der Kita St. Georg
Abschluss Vorschulkinder, ggf. auf dem Gelände der Kita bei schönem Wetter

Samstag, 18. Juli

17 Uhr - Sonntagvorabendmesse als Familienmesse

Dienstag, 21. Juli

9 Uhr - Frauengemeinschaftsmesse

Mittwoch, 22. Juli

16 Uhr - Gottesdienst im Altenheim Seelscheid

Samstag, 25. Juli, Hl. Jakobus, Apostel

14 Uhr - Tauffeier

17 Uhr - Sonntagvorabendmesse

Mitteilungen

Die nächste **Frauenmesse in St. Georg** ist am **Dienstag, 21. Juli, um 9 Uhr.**

Für den Pfarrverband

Herzliche Einladung zum neuen Mitsing-Projekt der Chorgemeinschaft St. Georg aus

Seelscheid

Die Chorgemeinschaft möchte noch einmal ein großes Projekt umsetzen und im Rahmen einer Festmesse am 25. Oktober die Missa brevis, KV 140 von Wolfgang Amadeus Mozart auf-führen. Anlass für das Projekt sind einige besondere Chorbjubiläen. Der Seelscheider Chor gestaltet das Pro-jekt gemeinsam mit dem Kirchen-chor Cäcilia Hermerath und als offe-nes Mitsingprojekt für Sängerinnen und Sänger aller Stimmgruppen. Wer gerne einmal an der Aufführung ei-nes Werks der klassischen Musik mit professionellem Orchester mitwirken möchte, ist herzlich zum Mitsingen eingeladen. Weitere Informationen und alle Termine erhalten Sie beim Vorstand der Chorgemeinschaft. Wir sammeln weiterhin für die **Ta-fel** haltbare Lebensmittel und auch andere wichtige Dinge für den täg-lichen Gebrauch. Schon jetzt ein herzliches Dankeschön.

Öffnungszeiten Pfarrbüro St. Georg:

Montag von 9 bis 11 Uhr
Telefon: 02247 6133
E-Mail: pastoralbuero.neunkirchen@erzbistum-koeln.de
Homepage:

www.pfarrverband-nk-se.de

Öffnungszeiten KÖB St. Georg:

Dienstag von 16 bis 18 Uhr
Donnerstag von 16 bis 18 Uhr
Sonntag von 10 bis 12 Uhr
Telefon: 02247 745011
E-Mail: buecherei@sanktgeorg.org

Kath. Kirchengemeinde St. Anna

Donnerstag, 16. Juli

18 Uhr - Hl. Messe

Sonntag, 19. Juli, 16. Sonntag im Jahreskreis

9:30 Uhr - Hl. Messe

Donnerstag, 23. Juli

18 Uhr - Hl. Messe

Sonntag, 26. Juli, 17. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte für den Erhalt der Kirche
9:30 Uhr - Hl. Messe als Patronats-messe, im Anschluss Gang zum Friedhof und Gräbersegnung.

Mitteilungen

Am Sonntag, 26. Juli, feiern wir **Patronatsfest**, mitgestaltet von unserem Kirchenchor. Die Kollekte wird dann für den Erhalt unserer Kirche sein.

Im Anschluss wird der **Gang zum Friedhof** mit Gräbersegnung sein und **nicht am Montag**, wie in den Vorjahren.

Danach sind dann alle herzlich zur „Hermedder Rötsch“ eingeladen, die der Junggesellenverein veranstaltet.

Für den Pfarrverband

Ökumenisches Frauenwandern

an alle wanderfreudigen Frauen zum gemeinschaftlichen Wandern. Treff-punkt am Samstag, 18. Juli, um 14 Uhr ist an der evangelischen Kirche in Neunkirchen.

Wir sammeln weiterhin für die **Tafel** haltbare Lebensmittel und bedanken uns herzlich für Ihre Unterstützung!

Pfarrbüro St. Anna

Öffnungszeiten und Erreichbarkeit:

Am Donnerstag, 16. Juli, ist das Büro in Hermerath nicht be-setzt. Bitte wenden Sie sich mit allen Anliegen an das Pastoralbüro in Neunkirchen. Herzlichen Dank!

Tel.: 02247-2477 oder über das Pas-toralbüro in Neunkirchen
Tel.: 02247-2333

per E-Mail: [pastoralbuero.neunkir-chen@Erzbistum-Koeln.de](mailto:pastoralbuero.neunkirchen@Erzbistum-Koeln.de)

Homepage:

www.pfarrverband-nk-se.de



Ein gutes Herz hat
aufgehört zu schlagen.

Manfred Klein

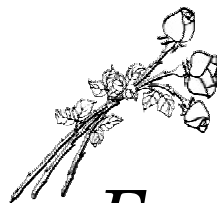
* 25. September 1950 † 3. Juni 2026

Gisela
Nadine, Thorsten
Michael
mit Enkel
Elfriede mit
Gina, Marco
und Schwiegertöchter

Die Urnenbeisetzung findet in aller Stille statt.
Kondolenzadresse: Fam. Klein, c/o Bestattungshaus abitio,
Breite Str. 31, 53819 NK.-Seelscheid

*Das Alter erklommen
mit aufrechtem Haupt,
stets an Gutes geglaubt.*

*Wie glücklich ist der,
der die Erprobung
standhaft erträgt.*
Jakobus 1:12



Egon Hensel

geboren 01.10.1939

gestorben 10.06.2026

*Stefanie-Olivia und Andrea
mit Familie*

sein, oder nicht sein. Das war hier die Frage...
(Shakespeare)

Kath. Kirchengemeinde St. Margareta, Neunkirchen

Freitag, 17. Juli

9 Uhr - Hl. Messe

Sonntag, 19. Juli, 16. Sonntag im Jahreskreis

11 Uhr - Familienmesse

Freitag, 24. Juli

14 Uhr - Trauerfeier

Sonntag, 26. Juli, 17. Sonntag im Jahreskreis

11 Uhr - Hl. Messe

Mitteilungen

Die nächste **Familienmesse** findet am **Sonntag, 19. Juli, um 11 Uhr** in unserer Pfarrkirche statt. Herzlich Einladung besonders an alle Familien mit Kindern.

Bitte beachten Sie, dass die 9-Uhr-Messe am Freitag, 24. Juli, aufgrund einer Beerdigung entfällt.

Der **ökumenische biblische Gesprächskreis** trifft sich am Dienstag, 4. August, um 19:30 Uhr im Pfarrhaus.

Thema: „Unterscheidung der Geister in der Bibel?“

Für den Pfarrverband

Ökumenisches Frauenwandern
Einladung an alle wanderfreudigen Frauen zum gemeinschaftlichen Wandern. **Wir treffen uns am Samstag, 18. Juli, um 14 Uhr an der evangelischen Kirche in Neunkirchen.**

Herzliche Einladung zum neuen Mitsing-Projekt der Chorgemeinschaft St. Georg aus Seelscheid Die Chorgemeinschaft möchte noch einmal ein großes Projekt umsetzen und im Rahmen

einer Festmesse am 25. Oktober die *Missa brevis*, KV 140 von Wolfgang Amadeus Mozart aufführen. Anlass für das Projekt sind einige besondere Chorjubiläen. Der Seelscheider Chor gestaltet das Projekt gemeinsam mit dem Kirchenchor Cäcilia Hermerath und als offenes Mitsingprojekt für Sängerinnen und Sänger aller Stimmgruppen. Wer gerne einmal an der Aufführung eines Werks der klassischen Musik mit professionellem Orchester mitwirken möchte, ist herzlich zum Mitsingen eingeladen. Weitere Informationen und alle Termine erhalten Sie beim Vorstand der Chorgemeinschaft.

Der Eine Welt Laden

Am Samstag, 8. August, haben Sie wieder Gelegenheit, fair ge-

handelte Waren vor und nach der Heiligen Messe in St. Georg zu kaufen. Durch den Erwerb der Waren können Sie zu ein wenig mehr Gerechtigkeit für die Erzeuger der „Eine Welt Artikel“ aus den ärmeren Ländern der Welt beitragen, damit diese ihre Waren weiter anbauen und herstellen können. Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Wir sammeln weiterhin für die Tafel haltbare Lebensmittel. Wir bedanken uns herzlich für Ihre Unterstützung!

Erreichbarkeit im Pastoralbüro (02247-2333): www.pfarrverband-nk-se.de

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 9 bis 11 Uhr, Donnerstag von 17 bis 18 Uhr

E-Mail: pastoralbeuero.neunkirchen@erzbistum-koeln.de



Evangelische Kirchengemeinde Neunkirchen

Unsere Termine:

Donnerstag, 16. Juli

19 Uhr - Plauderei und mehr

Samstag, 18. Juli

14 Uhr - Frauenwandern

Sonntag, 19. Juli

10 Uhr - Gottesdienst Sommerkirche in Much

Montag, 20. Juli

15 Uhr - ZWAR-Theatergruppe

19 Uhr - Kirchenchor

Dienstag, 21. Juli

14 Uhr - Neunkirchen-Seelscheider Tafel

19:30 Uhr - Treffen der AA- Gruppe

Wochenspruch

Epheser 2, 19

So seid ihr nun nicht mehr Gäste und Fremdlinge, sondern Mitbürger der Heiligen und Gottes Hausgenossen.

Ankündigung

Sonntag, 26. Juli

10 Uhr - Sommerkirche in Seelscheid

Kontakt Gemeindebüro:

02247-1459

neunkirchen-koeln@ekir.de

www.evangelisch-neunkirchen.ekir.de



Kein Spiel mit dem Feuer.

Batterien und Akkus in der Tonne sind brandgefährlich!

RSAG.DE/BRANDGEFAHR

Was ist passiert?
Kurzfilm schauen!



RSAG

Aus der Arbeit der Ratspartei FDP

Die Landtagswahl 2027 wird vorbereitet

Uwe Steiniger kandidiert für den Wahlkreis 25 um ein Mandat im Landtag

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, am 25. April des nächsten Jahres finden die Wahlen zum 19. nordrhein-westfälischen Landtag statt. Die Wahlvorbereitungen haben bei allen politischen Parteien begonnen. Unsere Gemeinde gehört zum Wahl-

kreis 25 - Rhein-Sieg-Kreis I - zusammen mit den Gemeinden Eitorf, Much, Ruppichteroth, Windeck und Teilen der Stadt Hennef. Die Freien Demokraten werden in Kürze ihren Wahlparteitag abhalten, auf dem die Kandidaten für den

Landtag bestimmt werden. Um die Kandidatur in unserem Wahlkreis bewirbt sich für die Freien Demokraten der 56-jährige Gastronom Uwe Steiniger aus Ruppichteroth. Er hat unseren Ortsverband in der vergangenen Woche besucht, um über

seine politischen Ziele und Vorhaben zu diskutieren. Wir Freien Demokraten sehen mit Spannung dem Wahlparteitag entgegen und wünschen Ihnen eine angenehme Woche. <https://nks.freie-demokraten.de/>

Eberhard Seiffe

Ende: Aus der Arbeit der Ratspartei FDP

LOKALES

Erfrischend kreativ werden mit Eisfarben

Neuer Workshop für Groß und Klein im Familienzentrum Aktion Kindergarten e. V.

Wenn die Sonne scheint und die Temperaturen dringend nach einer Abkühlung verlangen, ist ein Eis die perfekte Lösung. Das hat sich auch Kunstpädagogin Marion Fuderholz gedacht, als sie für unser Familienzentrum Aktion Kindergarten e. V. in der Rathausstraße 8 in Neunkirchen den nächsten **Kreativworkshop „Malen mit eisigen Farben“ am Samstag, 18. Juli, von 10 bis 11:30 Uhr** entwickelt und geplant hat. In diesem außergewöhnlichen Workshop können Sie mit Ihrem Kind eine spannende Verbindung aus Farbe, Temperatur und Kunst entdecken. Mit gefrorenen Wasserfarben gestalten Sie durch Schmelzen, Ziehen und Malen faszinierende Farbverläufe, lebendige Muster und einzigartige Kunstwerke. Die besondere Maltechnik lädt zum Experimentieren ein, fördert sensorische Wahrnehmung, Feinmotorik und kreatives Gestalten. Das Spiel mit kalten Farben schafft ein intensives Erlebnis, das Kunst und Entdeckung auf besondere Weise verbindet. Erleben Sie mit Ihrem Kind (im Alter von 2 bis 6 Jahren) wertvolle Eltern-Kind-Zeit mit Marion Fuderholz. Die Teilnahme pro Eltern-Kind-Team pro Workshop beträgt 20 Euro inklusive aller verwendeten Materialien. Bitte melden Sie sich dafür an unter der E-Mail-Adresse **mfuderholz@gmail.com**. Jeder Kurs findet ab einer Anzahl von fünf Teilnehmern statt. Beachten Sie auch unsere weiteren Termine für kreative Eltern-Kind-Workshops: **Freitag, 24. Juli, von 10 bis 11:30 Uhr: „Tupfen - Farbenfrohe Muster mit kreativer Maltechnik“** Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in diesem Workshop eine spannende Möglichkeit, mit Farbe zu experimentieren. Mithilfe spezieller Malfflaschen entstehen durch Tupfen, Drücken, Ziehen und Klecksen einzigartige Muster und fantasievolle Kunstwerke. Die leuchtenden Farben und unterschiedlichen Farbwirkungen, Formen und Strukturen machen jede Gestaltung zu einem individuellen Erlebnis. **Mittwoch, 26. August, von 10**

bis 11:30 Uhr: „Magisches Malen und Zeichnen - Verborgene Kunst sichtbar machen“ **Samstag, 12. September, von 10 bis 11:30 Uhr: „Leuchtende Kreidekritzelei - Farbenfrohes Entdecken auf nassem Papier“** Also gern im Kalender vormerken und anmelden! Wir freuen uns auf Sie und ihr Kind.



KÖRPER
FORMEN®



**DRAUSSEN
ZUHAUSE?**

Damit dein Körper mithält.



**STARK FÜR
FAHRRAD,
WANDERN
& CO.**

Rathausplatz 1
53773 Hennef
koerperformen.com

Jetzt
kostenlos
testen!



f i G

Frühkindliche Musikerziehung begeistert

Kinderschutzbund unterstützt

Nach der Schließung der Musikschule stand auch das beliebte Angebot der frühkindlichen Musikerziehung vor dem Aus. Um Familien weiterhin die Möglichkeit zu geben, ihre Kinder spielerisch an Musik heranzuführen, entschloss sich der Kinderschutzbund, den Kurs unter der Leitung von Lisa Rasche zunächst für ein halbes Jahr zu finanzieren.

Die Resonanz ließ nicht lange auf sich warten: Innerhalb kürzester Zeit war der Kurs ausgebucht. Das große Interesse zeigte, wie wichtig musikalische Bildungsangebote bereits für die Kleinsten sind. Woche für Woche kamen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern, Großeltern oder anderen Bezugspersonen in die Alte Schule nach Neunkirchen, um gemeinsam zu singen, zu tanzen und zu musizieren. Mit viel Freude und Engagement führte Lisa Rasche die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die abwechslungsreichen Stunden. Dabei standen nicht nur der Spaß an der Musik, sondern auch die Förderung



Musik für Jung und Alt

der kindlichen Entwicklung im Mittelpunkt. Singen, Tanzen und das gemeinsame Musizieren stärken die Sprachentwicklung, das Rhythmusgefühl, die Motorik sowie die soziale Kompetenz der Kinder. Gleichzeitig fördern die gemeinsamen Aktivitäten die Bindung zwischen Kindern und ihren Begleitpersonen.

Besonders schön war die genera-

tionsübergreifende Atmosphäre. Ob Mama, Papa, Oma oder Opa - alle waren mit Begeisterung dabei und erlebten gemeinsam mit den Kindern die Freude an der Musik. Die positive Stimmung und die große Beteiligung machten jede Kursstunde zu einem besonderen Erlebnis.

Der Erfolg des Projekts zeigt ein- drucksvoll, welchen Stellenwert mu-

sikalische Früherziehung für Familien in der Region hat. Die Begeisterung der Kinder und ihrer Familien macht deutlich: Musik verbindet Generationen und bereichert das gemeinschaftliche Leben in Neunkirchen auf ganz besondere Weise.

Theresia Jonas
1. Vorsitzende

SieDu - Taschengeldbörse in Neunkirchen-Seelscheid

An alle Senioren, Familien, Allein- stehende und Tierbesitzer und alle anderen Privatpersonen, die Hilfe gebrauchen können.

- Einkaufen und Haushaltshilfe
- Nachhilfe (z. B. auch per Video- telefonie) aller Fächer von Schü- lern zu Schülern
- Tierbetreuung / Gassigang
- Gartenarbeit
- Babysitten / Kinderbetreuung
- Hilfe bei PC / Handy / Tablet
- Rhesi-App
- Hilfe bei kleinen Botengängen Post / Arzt / Apotheke
- Sperrmüll rausstellen
- Auto reinigen

Viele weitere Unterstützungen sind möglich.

Sie fühlen sich angesprochen und wollen einen der genannten Jobs vergeben oder haben vielleicht auch eine ganz neue Aufgabe? Gerne nehmen wir Ihre Aufträge entgegen.

Du möchtest gerne einen Job erle- digen um dein Taschengeld aufzu-

bessern? Dann melde dich bei uns! Sie erreichen uns persönlich immer montags von 15 bis 17 Uhr und freitags von 10 bis 12 Uhr unter 015206698333 oder jederzeit im Internet unter www.siedu.info oder auch per E-Mail: info@siedu.info.

Vorstellungstreffen/Kennen- lernen für Jobsucher- und an- bieter:

Das nächste Vorstellungstreffen fin- det am 4. August von 15 bis 17 Uhr im Familienzentrum Aktion Kinder- garten e. V., Rathausstraße 8, 53819 Neunkirchen-Seelscheid statt. Wir bit- ten um vorherige Anmeldung, da wir unsere Termine im 10-Minuten-Takt vergeben. Das Vorstellungstreffen dient für uns zum Kennenlernen und Anmelden neuer „Jobsucher“ und der Aufnahme von Jobs der persönlich zu uns kommenden „Jobanbieter“.

Babysitter aufgepasst!

Ab sofort haben alle, die Interesse daran haben, als Babysitter in Neun- kirchen-Seelscheid zu fungieren, die

Möglichkeit, sich beim Aktion Kinder- garten e. V. in ein zentrales Register aufnehmen zu lassen. Hierfür könnt ihr eine E-Mail an info@aktion-kin- dergarten.de senden, um im Register

aufgenommen zu werden. Dies stellt jedoch keine „Jobgarantie“, sondern ein Vermittlungsportal dar.

Euer SieDu-Team der SPD Neun- kirchen- Seelscheid

Einladung zum Kennenler- nen des Boulespiels

Der Boule Club Neunkirchen-Seel- scheid lädt Gruppen, Familien, Paare und Einzelspieler ab ca. 10 Jahren zur Einführung in das Boule- bzw. Petanquespiel ein. Das Boulespiel ist ein Freizeit- und Wettkampfsport, der sich immer größerer Beliebtheit erfreut und in Breitscheid auf dem vereinseigenen Boulodrome jeweils mittwochs und freitags ab 14 Uhr und sonntags ab 10 Uhr von den Vereins- mitgliedern gespielt wird. Dazu ist jeder eingeladen, unabhängig von Geschlecht und Nationalität. Weitere Informationen unter www.bcnks.de.

In einer Sonderaktion, insbesondere auch als Vorbereitung auf die Ferien- zeit, wird bis zum 17. Juli kostenlos jeweils mittwochs, donnerstags und freitags von ca. 16 bis 18 Uhr in die Technik und Taktik des Spiels durch erfahrene Spieler eingeführt und gerne auch schon ein Spielchen ge- spielt. Fortgeführt wird diese Aktion in der zweiten Hälfte der Sommer- ferien. Kostenlos kann Spielmaterial ausgeliehen werden. Erforderliche Anmeldungen bitte an geschaefts- fuehrer@bcnks.de oder telefonisch unter 015752065465.



J-Steinreinigung

Warum neu machen, wenn man reinigen kann!

Wir reinigen für Sie:

Fassaden, Terrassen, Einfahrten, Klinker, Dächer



Wir verwenden einen Hochdruckreiniger, der mit 80% Luft und nur 20% Wasser arbeitet.

Wir versiegeln den Stein, nach der porentiefen Reinigung, mit einer Schutzmischung aus eigener Herstellung.

Durch diese Versiegelung garantieren wir, dass für Jahre keine Algen, kein Moos und kein hartnäckiger Schmutz mehr auftreten.

Nach der Reinigung verfugen wir die Fugen auf Ihren Wunsch erneut mit verschiedenen Sandarten.



☎ 02246 - 957 48 12

oder 0179 114 66 81

www.j-steinreinigung.de

J-Reinigung@gmx.de

**Hauptstraße 127
53797 Lohmar**

**Inhaber
A.Reinhardt**



Wir freuen uns über Ihren Anruf!

Unser Angebot:

Wir rechnen nicht nach Quadratmetern, sondern bieten Ihnen Pauschalpreise an.

Zweimal 1.000 Euro für junge Musiker

Lions unterstützen vor Ort

Die Förderung der Entwicklung junger Menschen zu verantwortungsvollen und sozial kompetenten jungen Erwachsenen ist eines der zentralen Themen von Lions Deutschland. Diesmal besuchte der Past Präsident des Lions Clubs Neunkirchen-Seelscheid, Ullrich Kraus, das Jugendorchester des Musikvereins Heddinghausen aus Nümbrecht. Die mehr als 30 jungen Musikerinnen und Musiker erhalten im Musikverein Heddinghausen eine vollständige musikalische Ausbildung und erwerben sogar erste Bühnenerfahrung bei den Auftritten des Orchesters. Und von der Qualität der Ausbildung konnten sich die Besucher des Wohltätigkeitskonzertes des Lions Club anlässlich des 40-jährigen Clubjubiläums am 31. Mai überzeugen. Ullrich Kraus überbrachte bei der freitäglichen Orchesterprobe neben dem Spendenscheck auch den Dank der Lions für einen tollen Auftritt. Dirigent Marco Fischdick sowie die Ausbilder Laura Bellinghen und Luca Walterscheid freuten sich gemeinsam mit den jungen Musikern über die Unterstützung durch die Lions. Steffen Goße, der Kassierer des Musikvereins, war ebenfalls glücklich: „Wir stellen den Jugendlichen die



Das Jugendorchester Heddinghausen freut sich über einen besonderen Besuch.

Instrumente und Noten kostenfrei zur Verfügung. Daher sind wir sehr froh über die finanzielle Unterstützung.“ Den zweiten Spendenscheck erhielt die Musikschule Much. Unter der Leitung von Paul Radau übernimmt die Musikschule in der Gemeinde Much die Aufgabe der Musikerziehung. Am Kirchplatz und in der Villa Much findet der Musikunterricht statt. Aber nicht nur die musikalische Ausbildung steht im Fokus der Musikschule. Auch bei wichtigen gesellschaftlichen Themen beweist die Musikschule Haltung für Demokratie und gegen Gewalt. Die jähr-

lichen Veranstaltungen am 27. Januar zum Gedenken an die Opfer des Nationalsozialismus werden von der Musikschule seit vielen Jahren mitgestaltet. So gesehen sind es sogar zwei besonders förderungswürdige Themen, mit denen die Musikschule Much aufwarten kann. „Bei Paul Radau wissen wir das Geld und auch die jungen Mucher Musiker in den besten Händen“, stellte Ullrich Kraus fest.

Der Lions Club wird auch weiterhin Projekte, die das Zusammenleben in unserer Gesellschaft positiv beeinflussen, fördern. Dafür ist er auf die Unterstützung der Bürgerinnen und Bürger angewiesen. Achten Sie daher bitte auf unsere Aktionen wie den jährlichen Adventskalender und Veranstaltungen. Ihre Beiträge werden unmittelbar für die Förderung von Projekten in unserer Heimat und auch weltweit eingesetzt.

Theatergemeinden Neunkirchen und Seelscheid

Unser Theater-Abo für die Spielzeit 2026/2027 steht fest.

- Donnerstag, 1. Oktober, Malente in der Bar zum Krokodil
- Mittwoch, 25. November, On Air im GOP
- Donnerstag, 17. Dezember, Oper Zauberflöte in der Bonner Oper
- Mittwoch, 27. Januar 2027, Barber von Sevilla in der Bonner Oper
- Montag, 22. Februar 2027, Comedian Harmonists in der Bonner Oper
- Dienstag, 16. März 2027, Magnolien aus Stahl im Schauspielhaus
- Sonntag, 4. April 2027, Ballett der kleine Prinz in der Bonner Oper
- Mittwoch, 19. Mai 2027, Aber bitte mit Schlager im Kontrakt Theater
- Montag, 21. Juni 2027, Musical Jesus Christ Superstar in der

Bonner Oper

Voraussichtlich besuchen wir Ende April 2027 Mama von Sam auf der Werkstattbühne. Hierfür stehen die Termine noch nicht fest. Für Juli wird als Zusatzveranstaltung das KehrausKonzert angeboten. Neue Mitglieder sind weiterhin herzlich willkommen in der Theatergemeinde. Hierzu können Sie gerne Einzelheiten nachfragen. Ab Seelscheid und Neunkirchen fährt ein Sonderbus. Werden Sie Mitglied in der Theatergemeinde und fahren bequem mit dem Bus nach Bonn. Das Abo umfasst zehn Vorstellungen. Gastkarten gibt es im Moment in begrenztem Umfang noch für alle Veranstaltungen. Sollten Sie eine Gastkarte wünschen, teilen Sie mir dies baldmöglichst mit. Herzlichen Gruß Hermann Weiler Mobil 01739451412

Mitteilungsblatt
MIT AMTLICHEN HINWEISBEKANNT MACHUNGEN DER GEMEINDE
Neunkirchen-Seelscheid
Jede Woche in Ihrem Briefkasten

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN
PRESSEBEAUFTRAGTE
der **VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN** und
anderer Organisationen

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

<https://redaktion.rautenberg.media>

Wir freuen uns auf Sie!

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM

Das Seelscheider Kulturjedöns informiert

Lisa Feller - „Schön für Dich“ kommt am 8. Oktober zu uns

Liebe Gäste des Seelscheider Kulturjedöns und liebe Menschen, die unsere kleine Veranstaltungsreihe noch nicht kennen, Sommertemperaturen - da wünscht man sich jetzt schon eine Abkühlung. Da kann eine Dusche helfen, aber auch schon der Gedanke, dass es im Herbst wieder kühler wird. Und dann hat man auch wieder Lust, sich in geschlossenen Räumen aufzuhalten und ein wenig Kleinkunst und Musik zu genießen. Genau das können Sie bei uns beim Seelscheider Kulturjedöns - und nicht nur das. Bei uns können Sie auch den Magen verwöhnen und den Durst löschen, denn ab dem Einlass um 18 Uhr ist das beliebte Snackbuffet geöffnet und der freundliche Service serviert „hösch“ während der gesamten

Veranstaltung Getränke. Damit Teller und Gläser auch einen „Untergrund“ haben, sitzen unsere Gäste auf ihren Stühlen an weißgedeckten und hübsch dekorierten Tischen. Die nächste Veranstaltung haben wir am 8. Oktober, da kommt die wunderbare Lisa Feller mit ihrem aktuellen Programm „Schön für Dich“ zu uns. Sie verbreitet einfach gute Laune, man kann sich einfach nicht vorstellen, dass die Frau morgens schlechtgelaunt aufsteht, sondern stellt sich vor, wie sie schon strahlend aus dem Bett springt und den Tag lachend begrüßt. An diesem Abend wird Lisa Feller Sie lachend begrüßen und rd. zwei Stunden glänzend mit ihren humorvollen Schilderungen von Alltagssituationen unterhalten. Übrigens sind als Gäste bei uns nicht

nur Frauen zugelassen, auch Männer sind herzlich willkommen. Als „Beifang“ oder auch allein. Die Tickets für diesen Abend kosten 32 Euro und sind online zu kaufen unter www.seelscheider-kulturjedons.de. Falls Sie einen besonderen Sitzplatzwunsch (Rollstuhl, Rollator, sehbehindert) haben oder mit Freunden zusammen sitzen wollen, dann können Sie diesen Wunsch per E-Mail an doerper-link@gmx.de übermitteln. Die AMbientehalle finden Sie in Bitzen 10 in 53804 Much. Sie ist barrierefrei und ausreichend kostenlose Parkplätze gibt es direkt vor der Tür. Gönnen Sie sich einfach eine kleine Pause vom Alltag - und das fast vor der Haustür. Wir wünschen Ihnen einen schönen

Sommer und freuen uns, wenn Sie dann im Herbst unsere Gäste sein werden.
Kleinkunstverliebte Grüße vom Team des Seelscheider Kulturjedöns



Der längste
Kaugummiballon
der
Welt ist 55,4 cm
lang gewesen.



NEUER KURS
Donnerstag,
16:00 Uhr -
FREIE PLÄTZE

QUALIFIZIERTE GESUNDHEITSKURSE

REHA-SPORT

Werden Sie aktiv – direkt hier bei uns!

- Vom Arzt verschrieben, von der Krankenkasse genehmigt.
- Rehasport macht aktiv und ist ärztlich empfohlen.
- 50 Kurseinheiten mit zertifizierten Übungsleitern.
- Reha-Sport im KRONOS Aktivclub stärkt Immunsystem und Ausdauer.
- Individuelles Ergänzungstraining für schnellen Erfolg.

***NEU* – Jetzt auch spezielle Kurse stehend & sitzend, ohne Bodenübungen!**

Scan me





Ihr Ansprechpartner:
Roland Schmitt
Dipl. Sportlehrer, Leitung Rehasport
Unsere Reha-Sprechzeiten:
Mo 16–17.45 Uhr + 19–20 Uhr
Di 12–14 Uhr und nach Vereinbarung

Fitness | Wellness | Gesundheit

KRONOS

— AKTIVCLUB —

Rathausplatz 1 | 53773 Hennef | Telefon 02242 - 917171 | info@kronos-aktivclub.de
www.kronos-aktivclub.de

Schach für Einsteiger

Wir bieten einen Kurs für jedermann - für Jung und Alt.

Jeden Freitag in der Begegnungsstätte „Alte Schule“ in Neunkirchen (Schulstraße 2, 1. OG - dabei Seiteneingang benutzen) von 16 bis 18 Uhr. Es werden kleine Turniere gespielt, es wird auf individueller Basis Theorie zum Spiel der Könige vermittelt und zudem können bei uns die Prüfungen zum Bauern-, Turm-, und Königsdiplom des Deutschen Schachbundes abgelegt werden. Alles dies findet in einer geselligen und gemütlichen

Runde statt, in der Neulinge immer gerne gesehen sind.

Hier nochmal die Telefonnummern der Ansprechpartner:

Bernd Kirschfink: 02247 / 89130

Timo Rosenberger: 01511 / 2762214

Weitere Informationen zu unserem Verein finden Sie auch im Internet. Die Adresse lautet:

<https://cms.schachfreunde-seelscheid.de/>

Wir freuen uns über jeden Interessenten.

Bernd Kirschfink



REGIONALES

eco:much - gemeinsam nachhaltig

Sommercafé auf der Solawi Much

An drei Sonntagen im Sommer laden wir herzlich zu Sommercafés mit Kaffee, Kuchen und nachhaltigen Angeboten ein.

Termine: 19. Juli / 9. August / 13. September

19. Juli: Nach gemütlicher Zeit mit Austausch und Infos zum regenerati-

ven Anbaukonzept der Solawi Much besteht die Möglichkeit zu einem ca. 3 km langen Spaziergang „Rund um die Solawi“. Hier ist Zeit für den Austausch von Erfahrungen und für Fragen zum ökologischen Gärtnern.

Uhrzeit: 14 und 17 Uhr

Ort: Solawi-Much, Esinghausen 30, 53804 Much (am grünen Bauwagen unterhalb des Hecknaaferhofs)

Wir freuen uns über euren Besuch. Solawi steht für „Solidarische Landwirtschaft“. Auf der Solawi-Much bieten wir Angebote für Naturerfah-

runge und Umweltbildung an. In der Grundschule Marienfeld begleiten wir den Schulgarten. Wir bauen gemeinschaftlich Bio-Gemüse an. Weitere Infos unter www.solawi-much.de. Der Vorstand von eco:much - gemeinsam nachhaltig e. V.

Veranstaltungshinweis des Frauenzentrums Troisdorf

Vortrag: Darm-Glück & Stress-Resilienz

Fühlst du dich oft erschöpft, gestresst oder einfach unwohl in

deiner Haut? Dein Darm beeinflusst weit mehr als nur die Verdauung: Er ist das Zentrum für dein Immunsystem, deine Energie

und deine psychische Balance. In diesem Vortrag erfährst du, wie eng Stress und Bauchgefühl über den Vagusnerv zusammenhängen und warum unser Körper im „Säbelzähntiger-Modus“ die Darmbarriere öffnet. Wir werfen einen Blick auf die Stolperfallen der modernen Ernährung - von Zucker bis hin zu stark verarbeiteten Lebensmitteln - und

klären, wie ein übersäuerter Organismus uns müde macht. Praktische Impulse und einfache Alltags-Hacks helfen dir:

- Dein Nervensystem vor dem Essen gezielt zu beruhigen.
- Die „Müllabfuhr“ deines Körpers durch richtiges Trinken und Timing zu unterstützen.
- Mit kleinen Schritten zu mehr Leichtigkeit und Energie im Alltag zu finden.

Leitung:

Lisa Kalchert

Zertifizierte holistische Darmtherapeutin, zertifizierte holistische Ernährungsberaterin

Termin: 30. Juli

Zeit: 17:30 Uhr

Anmeldung: Bis eine Woche vor dem Termin unter 02241-72250 oder beratung@frauenzentrum-troisdorf.de



KLEINANZEIGEN

PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE BESTELLEN

rautenberg.media/kleinanzeigen

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

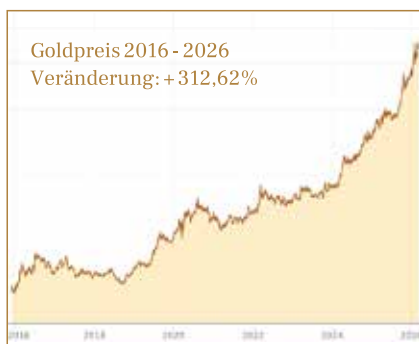
*gewerbliche Kleinanzeigen ab 13,99 €

TRUMP lässt Edelmetalle explodieren: Höchster Gold- und Silberpreis aller Zeiten!!!



Der Goldpreis, der im bisherigen Jahresverlauf **fast 30 Prozent** zulegte, erstrahlt wieder im Glanz. **Silber** hat sich innerhalb eines Jahres **mehr als verdoppelt**. **Gold und Silber** erhalten derzeit von mehreren Seiten Zulauf. Sei es durch die Aussicht auf Zinssenkungen der US-FED oder die Handelskonflikte der USA mit China, Europa und dem Rest der Welt um die Zoll- und Technologiestreit.

Was aber in den letzten Wochen einen enormen Schub beim Gold verursacht hat, sind die geopolitischen Risiken im Nahen Osten und in der Ukraine. **Besonders durch die Angriffe der USA auf den Iran haben Gold und Silber einen neuen Höchstkurs erreicht.** Diese trugen dazu bei, dass wir aktuell den höchsten Goldpreis aller Zeiten haben.



Viele Kunden nutzen den hohen Goldkurs, um aus alten Goldschmuck Bares zu machen. „Ich habe immer wieder gelesen, dass der Goldpreis wieder sein Allzeithoch erreicht hat und dachte mir, Omas **alter Schmuck und Zahngold** liegt noch in der Schublade,“ sagt Steffi Hahn. **Verkaufspreis ihrer Schätze: 3.400€**

Seit Wochen erreichen die Goldpreise ständig neue Rekordhöhen. Viele von ihnen entdecken dabei wahre Schätze, die sie schnell in Geld umwandeln können. So auch Helga Durm: „Da ich in den letzten Wochen immer wieder von Rekordpreisen für Gold gelesen habe, entschied ich, jetzt zu verkaufen.“ **Wert des Goldschatzes: 4.250 Euro.**

Wer keinen seriösen Goldankäufer in seiner Nähe findet, um dort sofort Bargeld mitzunehmen, sollte bei „**DAS GOLDHAUS LOHMAR**“ **Filiale in der Hauptstraße 65 in Lohmar** vorbeischaun, denn wer direkt ins Geschäft kommt, kann mit Bargeld nach Hause fahren.

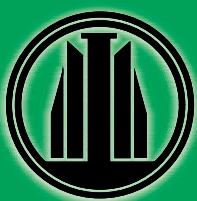
Ob Ringe, Broschen, Zahnkronen oder sonstiges Altgold – Gold zu versilbern, Gold zu barem Geld zu machen, liegt im Trend. Wer bisher unschlüssig war, ob

sich ein Altgoldverkauf auszahlt, für den ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um zum Beispiel Goldschmuck aus Großmutter's Zeiten, Zahngold, defektes Gold oder Münzen zu verkaufen.

Wer keine Verwendung mehr für sein Altgold hat, für den ist der richtige Zeitpunkt zum Verkauf gekommen. Auch Antikschmuck, Markenuhren oder Silber werden in der „**DAS GOLDHAUS LOHMAR**“ **Filiale auf der Hauptstr. 65 in Lohmar, Tel: 02246/9259600** entgegengenommen. Neben einer seriösen und kompetenten Wertermittlung ist eine fachkundige Beratung selbstverständlich bei uns.

Profitieren Sie von über 15 Jahren Erfahrung des Goldhaus Lohmar.

Weitere Fragen beantwortet Ihnen „Das Goldhaus“ Team gerne vor Ort bei einer Tasse Kaffee und einem netten Gespräch.



DAS GOLDHAUS Goldankauf

Batterie-
wechsel
5 €

Barzahlung! Wir kaufen:

DAS GOLDHAUS
Goldankauf

Hauptstraße 65
53797 LOHMAR

lohmar@das-goldhaus.de

Geschäftszeiten:
Mo.-Fr. 11:00-16:00 Uhr
Sa. geschlossen

Telefon: 02246 / 9259600
www.das-goldhaus.de

Goldschmuck



Silberschmuck



Münzen-Barren



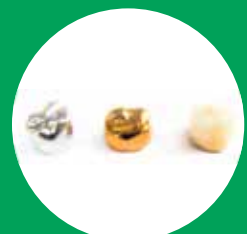
Luxus-Uhren



Silberbesteck



Zahngold



auch
Versilbertes

Alte Spiele neu erleben

Zeitlos-Wahlscheid lädt zum Ferienauftakt ein

Endlich Ferien! Die letzten Wochen bei brütender Hitze, die Zeugnisse, - zum Glück vorbei! Wir wollen den Auftakt zu den wohlverdienten Ferien genießen, mit Kindern, Eltern und Großeltern - Onkel und Tanten sind natürlich auch willkommen. Zur Einstimmung auf die Sommerferien lädt der Verein „Zeitlos-Wahlscheid e.V.“ zu einem abwechslungsreichen Spiele-Nachmittag ein. Am Montag, 20. Juli, von 15 bis ca. 17 Uhr auf dem Gelände vor dem Café Zeitlos am Ev. Altenheim in Wahlscheid (Heiligenstock 27) sind Jung und Alt herzlich willkommen, altbekannte Spiele einmal neu zu erleben. Wer von den Älteren hat nicht nostalgische Erinnerungen an vergangene Kindergeburtstage Mitte des 20. Jahrhunderts, die ohne viel Aufwand fröhliche Stunden beschert haben? Sind die Spiele von damals heutzut-

tage out? Oder lösen sie heute noch die gleiche Begeisterung aus? Opa lacht sich schlapp, wenn die Enkel bei der „Reise nach Jerusalem“ um jeden Stuhl kämpfen. Umgekehrt staunen die Jüngsten, wie sich eine betagte Dame beim „Schokoladenessen“ beeilen kann! Spaß steht an erster Stelle, nur die gute Laune muss mitgebracht werden. Und wie stehts mit dem obligatorischen Geburtstagskuchen - „Kalter Hund“ und Kindercola? Erfrischungen, Limo, (Kaffee für die Erwachsenen) Windbeutel und Leckereien, die wir von Früher kennen, werden von den Zeitlos-Ehrenamtlern angeboten. Freier Eintritt! Anmeldung erforderlich, bitte mit Altersangabe der Kinder, unter www.zeitlos-wahlscheid.de, info@zeitlos-wahlscheid.de oder Tel. 02206-909249



Café Zeitlos am Ev. Altenheim Wahlscheid

Selbsthilfegruppe „Hand in Hand - Gemeinsam durch postpartale Stimmungskrisen“

Das Baby ist da und die Gefühle fahren Achterbahn. Neben Freude über das kleine Wunder existieren vermehrt auch starke negative Gefühle wie Hoffnungslosigkeit, Wut, Überforderung, Einsamkeit, Frustration oder Trauer. Es tauchen Gedanken auf wie Zweifel an der eigenen Kompetenz als Mutter, Sorgen um den Verlust der eigenen Identität, das Zurücksehnen zu früherer Freiheit oder gar das Bereuen des Mutterwerdens. Frauen, die nach der Geburt ihrer Kinder diese oder ähnliche Gedanken und Gefühle durchmachen, fühlen sich oft alleine mit ihrer Erfahrung, leiden sehr darunter und schämen sich vielleicht sogar dafür. Die Selbsthilfegruppe „Hand in Hand“ soll ein Ort der Gemeinschaft

unter Müttern sein, die Ähnliches erleben. Ob Stimmungstiefs im Wochenbett („Baby Blues“), postpartale Depression in den ersten zwei Jahren nach Geburt oder alles, was dazwischen fällt: Hier soll es Raum zum vertrauensvollen Austausch und der gegenseitigen Unterstützung geben. Denn zusammen sind wir weniger allein. An den Gruppentreffen können Mütter alleine oder mit ihrem Säugling teilnehmen (ältere Kinder bitte anderweitig betreuen lassen). Betroffene Frauen sind herzlich willkommen. Eine vorherige Anmeldung unter shg.hih.eitorf@gmail.com wird erbeten. Die Treffen finden im zweiwöchigen Rhythmus donnerstags von 17 bis 18:30 Uhr in Eitorf statt.

HOLE IN

ONE

Das Magazin für die Golfregion Rhein-Sieg, Köln & Bonn

Erhältlich bei ausgewählten Auslegestellen der Region und online unter:

Garten und Landschaftsbau

YILDIZ

Sichern Sie sich jetzt unsere Sommerangebote!

**Auf der Mirz 2 a
53757 St. Augustin
0 22 41 97 66 95**

**Fax: 0 22 41 - 9 38 38 65
Mobil: 0171 - 4 95 02 50**

yildiz-gartengestaltung@t-online.de

- Abbrucharbeiten ■ Erdarbeiten
- Kanalarbeiten ■ Isolierung
- Bepflasterung ■ Terrassen
- Einfahrten ■ Kellertrockenlegung
- Reparaturen aller Art

Neues Grün für alte Schule

Ein hässlicher Kiesstreifen zierte die Straßenfront am alten Schulgebäude in Westerhausen. Ein Dorn im Auge von Bärbel Tropp, Einwohnerin von Westerhausen, seit 2018 Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft Blühendes Hennef und seit Mai 2025 als Beisitzerin im Vorstand des Trägervereins Historisches Schulgebäude. Was also liegt näher, als mit Hilfe der „AG BlüHen“ aus dem tristen Graustreifen ein hübsches und insektenfreundliches Beet zu machen? Es geschah am 6. Juni, und zwar exakt nach der Zielsetzung der AG: „Wir engagieren uns für mehr und besonders insektenfreundliches Grün. Wir unterstützen und ermutigen Menschen, kleinere und größere Schritte zu gehen, um in ihrer unmittelbaren Lebensumgebung etwas für Insekten und damit für den Erhalt einer lebenswerten Umwelt zu tun“, so Bärbel Tropp. Die AG BlüHen ist eine der drei Arbeitsgemeinschaften, in der sich Hennefer Bürgerinnen und Bürger im Verein „Agenda 21 der Stadt Hennef“ engagieren. Dieser Verein wurde im November 2003 gegründet, infolge der Welt-Umwelt-Kon-



Die Pflanzen

SEIT 24 JAHREN IN DER FUßGÄNGERZONE

SOFORT BARGELD ALTGOLD

Altgold

Bruchgold

Münzgold

Zahngold

Zuchtperlen

Schmuck

Brillanten

Platin

Silber

Uhren

Side Brilliant Juwelier | Kölner Str. 59, 53840 Troisdorf | Tel.: 02241 - 126 08 56 | Mobil: 0177 590 1111

ferenz der UNO 1992 in Rio. Damals in Rio hatte sich Deutschland dazu verpflichtet, die Handlungsaufträge zur Verwirklichung einer nachhaltigen Entwicklung umzusetzen. In Hennef startete dieser Prozess der Umsetzung offiziell mit einem Ratsbeschluss im Dezember 1998, allerdings dauerte es noch fünf Jahre bis zur Realisierung. Nachhaltige Entwicklung war 2003 definiert zum einen, „Leben im ökologischen Gleichgewicht ohne die Ressourcen der nachkommen-

den Generationen aufzubauchen, zum anderen das Nord-Süd-Gefälle abzubauen.“

In diesem Sinn handeln die Mitglieder der AG BlüHen seit 2018. Bärbel Tropp: „Wir treffen uns einmal im Monat immer am Samstagsvormittag. Wir haben inzwischen mehrere feste Projekte etabliert: Die Saatgutbibliothek, die Pflanzentauschbörse, Workshops für den Bau von Insektenhotels, in-

TERRALIVING®

TERRASSENDÄCHER | WINTERGÄRTEN | MARKISEN

Terrassendächer

Wintergärten

Glasoasen • Markisen

TerraLiving GmbH

Am Turm 28 • 53721 Siegburg

+49 (0) 2241 30 15 266 • info@terraliving.de

www.terraliving.de

sektenfreundliche Blühflächen auf dem Friedhof in Uckerath“ und nun zuletzt die insektenfreundliche Blühfläche an der alten Schule in Westerhausen, wofür nicht nur der Trägerverein dankbar ist und dankbar bleibt. Denn die Fläche muss ja auch gegossen und gepflegt wer-

den, damit sich ganz Westerhausen an der Neuerung erfreuen kann. Wer mehr über die Aktivitäten der Vereine wissen möchte, kann sich informieren unter www.agenda21-hennef.de/index.php/ag-bluehen-des-hennef.de und www.hist-schule-westerhausen.de



Die Pflanze v. l. n. r.: Bärbel Tropp, Jochen Günter, Priska Dietsche, Wolfgang Trambacz, Johannes Oppermann

Malteser unterstützen Helios Klinikum

Ehrenamtliche Kräfte entlasten die Notaufnahme bei außergewöhnlich hoher Patientenzahl



Einsatzfahrzeuge stehen an der Klinik.

Die anhaltende Hitzewelle hat am Freitagabend, 27. Juni, das Helios Klinikum Siegburg vor außergewöhnliche Herausforderungen gestellt. Wegen eines stark erhöhten Patientenaufkommens arbeitete die Zentrale Notaufnahme zeitweise an ihrer Belastungsgrenze. Um die medizinische Versorgung aufrechtzuerhalten, alarmierte die Leitstelle um 19:15 Uhr Einheiten des Katastrophenschutzes. Neben dem Deutschen Roten Kreuz Sankt Augustin wurden auch die Malteser angefordert. Sie rückten mit sieben ehrenamtlichen Einsatzkräften unter der Leitung von Einsatzleiter Jeff Reichel aus und unterstützten das Krankenhaus bis zum Einsatzen gegen 21:45 Uhr.

Nach einer gemeinsamen Lagebesprechung mit der Leitung der Zentralen Notaufnahme wurde der Unterstützungsbedarf bewertet. Dabei zeigte sich, dass die vor Ort eingesetzten Kräfte der Malteser ausreichten, um die erforderlichen Aufgaben zu übernehmen. Das ebenfalls alar-

mierte Deutsche Rote Kreuz aus Sankt Augustin konnte den Einsatz deshalb frühzeitig beenden. Die ehrenamtlichen Helfer der Malteser übernahmen anschließend verschiedene Aufgaben, um das Klinikpersonal in der angespannten Situation zu entlasten und einen reibungslosen Ablauf innerhalb des Krankenhauses zu ermöglichen.

Materialversorgung sichert den Klinikbetrieb

Während des Einsatzes kümmerten sich die Malteser vor allem um innerklinische Transporte. Sie brachten dringend benötigte Infusionen, Kühlpacks und weiteres Material von den Stationen direkt in die Notaufnahme. Zusätzlich lieferten sie rund 120 Liter Getränke sowie 50 Kühlpacks, damit sowohl Patienten als auch Mitarbeitende während der extremen Temperaturen versorgt werden konnten. Durch diese Unterstützung konnte sich das medizinische Personal auf die Behandlung der zahlreichen Patienten konzentrieren.

Die außergewöhnliche Wetter-



Einsatzleiter Jeff Reichel bedankt sich bei den ehrenamtlichen Kräften für den Einsatz.



Ehrenamtliche Helfer, die in der Klinik geholfen haben

lage hatte die Situation zusätzlich verschärft. Bei Temperaturen zwischen 38 und 40 Grad Celsius, schwachem Ostwind und einer auch am Abend noch hohen Lufttemperatur herrschten äußerst belastende Bedingungen. Gleichzeitig rissen die Einsätze des Rettungsdienstes nicht ab. Immer wieder trafen Rettungs- und Krankentransportwagen an der Zentralen Notaufnahme ein. Die hohe Auslastung hielt deshalb bis in die Abendstunden an.

Um auf eine mögliche weitere Verschärfung der Lage vorbereitet zu sein, aktivierte das Krankenhaus seine Rufbereitschaft. Auch die Malteser erklärten sich bereit, die Zentrale Notaufnahme bei Bedarf kurzfristig erneut zu unterstützen. Damit sollte sichergestellt werden, dass bei einer weiteren Zunahme des Patientenaufkom-

mens schnell zusätzliche Hilfe zur Verfügung steht.

Die Zusammenarbeit zwischen dem Helios Klinikum Siegburg und den beteiligten Hilfsorganisationen verlief nach Angaben der Einsatzleitung reibungslos. Die Unterstützung der ehrenamtlichen Kräfte wurde von der Leitung der Zentralen Notaufnahme dankbar angenommen und ausdrücklich gewürdigt. Der Einsatz machte deutlich, welchen wichtigen Beitrag ehrenamtliche Helfer in außergewöhnlichen Belastungslagen leisten können. Gerade bei extremen Wetterereignissen, die das Gesundheitswesen zunehmend fordern, ermöglichen sie es den Kliniken, flexibel auf kurzfristige Spitzenbelastungen zu reagieren und die Versorgung der Bevölkerung zuverlässig sicherzustellen. (MAB)

**Haben Sie Fragen zur
Verteilung dieser Zeitung?**

Nutzen Sie bitte unseren Online-Service auf
www.regio-pressevertrieb.de

DANKE, dass Sie uns lesen.
Wir freuen uns auf Ihr Feedback.

REGIO • pünktlich • zielgerichtet • lokal
PRESSE VERTRIEB GmbH
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

Sommer, Ferien und Familienerlebnisse in der HUMA



Die Sommerferien stehen vor der Tür und mit ihnen die Vorfreude auf Urlaub, Ausflüge und gemeinsame Erlebnisse. Ob die letzten Besorgungen für die Reise, neue Sommermode oder praktische Urlaubsbegleiter - in der HUMA Shopping & Outlet finden Besucherinnen und Besucher alles, was für einen gelungenen Sommer benötigt wird. Passend zur Ferienzeit warten außerdem besondere Aktionen, kreative Erlebnisse für die ganze Familie und spannende Neuigkeiten rund um das Center.

Eisgenuss zum Welttag der Eiscreme am 17. Juli

Anlässlich des **Welttags der Eiscreme** lädt die HUMA Shopping am **17. Juli von 12 bis 18 Uhr** zu einer erfrischenden Aktion ein. Am HUMA Infopoint erhalten Besucherinnen und Besucher einen kostenfreien Gutschein für eine Kugel Eis bei **La Luna**. Der Gutschein kann bis einschließlich **21.07.2026** eingelöst werden. Die Ausgabe erfolgt solange der Vorrat reicht und ist auf einen Gutschein pro Person begrenzt.

Brick Stars® - Die faszinierende Ausstellung aus LEGO Steinen

Vom **23. Juli bis 08. August 2026** verwandelt sich das Erd-



Foto: EXPOnow GmbH

geschoss der HUMA in ein Paradies für kleine und große LEGO Fans. Die Ausstellung **„Brick Stars®“** präsentiert beeindruckende Modelle und detailreiche Skulpturen, die mit viel Kreativität und handwerklichem Können gestaltet wurden. Die Ausstellungsstücke dienen dabei nicht nur als faszinierende Blickfänge, sondern auch als **Selfie-Points** und bieten außergewöhnliche Fotomotive für die ganze Familie. Ein Highlight ist die interaktive **„Brick Stars®“-Rallye**. Dabei gilt es, mit Hilfe eines Laufzettels versteckte Tattoos an den Ausstellungsstücken zu entdecken und den richtigen Figuren zuzuordnen. Wer alle Hinweise findet, darf sich am HUMA Infopoint eine Urkunde abholen. Für die jüngsten Besucherinnen und Besucher lädt zudem eine kostenfreie DUPLO Spielecke zum Bauen, Stapeln und kreativen Spielen ein.

Über QR-Codes können zusätzliche Informationen zu den Modellen abgerufen und die Rallye auch digital gestartet werden. Die Exponate entstanden unter der Regie von **René Hoffmeister**, Deutschlands einzigem offiziell zertifizierten LEGO Modellbauer und bekannt als „Brickmaster“ aus der TV-Show **„LEGO Masters“**.

Entspannt einkaufen mit professioneller Kinderbetreuung Gerade in den Ferien sind familienfreundliche Angebote besonders gefragt. Ein besonderes Angebot für Familien gibt es **freitags von 15:00 bis 19:00 Uhr** und **samstags von 11:00 bis 19:00 Uhr** im Obergeschoss: Die Ravensburger Kinderbetreuung übernimmt für 5 Euro 2 Stunden die liebevolle und professionelle Betreuung der kleinen Gäste ab 4 Jahren. Während die

Kinder spielen und basteln, haben Eltern die Möglichkeit, ihren Wocheneinkauf zu erledigen oder entspannt zu bummeln. So wird der Besuch für Kinder wie Erwachsene gleichermaßen zu einem angenehmen Erlebnis.

Vorfreude auf einen starken Neuzugang

Auch im Markenangebot gibt es bereits einen Ausblick auf den Herbst. Am **15. Oktober 2026** eröffnet **Douglas** in der HUMA Shopping. Mit dem bekannten Beauty- und Parfümerieanbieter erweitert sich das Angebot rund um Kosmetik, Düfte und Pflege um eine der renommiertesten Marken der Branche. Die Neueröffnung verspricht zusätzliche Vielfalt und macht die HUMA künftig noch attraktiver für alle, die sich für Beauty, Pflege und hochwertige Parfums begeistern.

Bequem erreichbar - 2 Stunden kostenlos parken

Die HUMA Shopping ist die ideale Adresse für Familien, Freizeitfreunde und Shoppingbegeisterte. Dank

zwei Stunden kostenlosem Parken, zentraler Lage sowie einer guten Anbindung an Bus, Bahn und Radwege gestaltet sich die Anreise besonders komfortabel. Gerade an Samstagen ist das Center sehr gut besucht. Ein Team vor Ort unterstützt Besucherinnen und Besucher bei der Parkplatzsuche und sorgt für einen möglichst reibungslosen Ablauf. Dennoch kann es in Stoßzeiten vereinzelt zu kurzen Verzögerungen bei der Ein- und Ausfahrt kommen - wer den Besuch entspannter gestalten möchte, plant diesen am besten am Vormittag.

Öffnungszeiten & weitere Informationen

Die HUMA Shopping & Outlet ist montags bis samstags von **10:00 bis 20:00 Uhr** geöffnet.

Alle aktuellen Aktionen, Termine und Neuigkeiten finden Sie unter **huma.de** sowie auf **Instagram, Facebook und TikTok** unter **@HumaSanktAugustin**.



**23.07.
BIS 08.08.**

BRICK STARS®

GRATIS AUSSTELLUNG
AUS LEGO STEINEN



HUMA

SHOPPING

LEGO, das LEGO Logo, die Konfiguration der Noppen und die Minifigur sind Marken der LEGO Gruppe. ©2026 The LEGO Group.



Orthoptist*in: Ein Beruf mit Durchblick und Zukunft

Du möchtest mit Menschen arbeiten, findest Medizin spannend und suchst einen Beruf mit echten Zukunftschancen? Dann könnte das Berufsbild Orthoptist/Orthoptistin genau dein Ding sein. Orthoptist*innen sind spezialisierte Fachkräfte im Gesundheitswesen, die sich mit der Diagnostik, Therapie und Rehabilitation von Seh- und Augenbewegungsstörungen beschäftigen.

Vielseitig und anspruchsvoll

Das Berufsbild ist vielseitig und anspruchsvoll: Orthoptistinnen und Orthoptisten untersuchen Menschen jedes Alters, vom Säugling bis ins hohe Alter, mit Schielen, Sehschwächen, Doppelbildern oder neurologisch bedingten Sehstörungen. Sie arbeiten eng mit Augenärzten, Neurologen sowie Therapieberufen wie zum Beispiel Ergotherapeuten zusammen. Besonders wichtig ist Orthoptik bei Kindern: Werden Sehprobleme früh erkannt, können viele Probleme besonders im schulischen Alltag verhindert beziehungsweise die Erfolgsaussichten der Therapie deutlich vergrößert werden. Gleichzeitig begleiten Orthoptistinnen und Orthoptisten auch Menschen nach Schlaganfällen, bei neurologischen Erkrankungen und Sehbehinderung auf dem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben.

3-jährige Ausbildung

Aktuell gibt es bundesweit 16 Berufsfachschulen für Orthoptik. Die Ausbildung zur Orthoptistin beziehungsweise zum Orthoptisten dauert drei Jahre und endet mit einer staatlichen Prüfung. Sie verbindet theoretischen Unterricht mit umfangreicher praktischer Ausbildung an Universitätsaugenkliniken und spezialisierten Einrichtungen im Bereich der visuellen Rehabilitation. Vermittelt werden medizinische, orthoptische und neuro-ophthalmologische Inhalte ebenso wie moderne Diagnose- und Therapieverfahren.

Hervorragende Berufsaussichten

Die Berufsaussichten sind hervorragend: Orthoptistinnen und

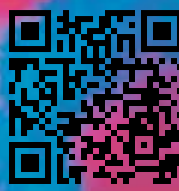
Orthoptisten arbeiten in Universitätskliniken, Augenarztpraxen, neurologischen Rehabilitationszentren, Frühförderstellen, Einrichtungen für sehbehinderte Menschen sowie in Forschung und Lehre. Wer Freude an der Arbeit mit Menschen hat und einen sinnstiftenden Gesundheitsberuf mit Zukunft sucht, findet in der Orthoptik beste Perspektiven. Mehr Infos zum Berufsbild, zur Ausbildung und allen Berufsfachschulen stellt der Berufsverband Orthoptik auf seiner Website <http://www.orthoptik.de> zur Verfügung. (akz-o)



Besonders wichtig ist Orthoptik bei Kindern. Foto: Armin Hoehner/BOD/akz-o



Mach Dein Ding mit uns!
Deine Karriere:
Du bist das
Mitteilungsblatt
NEUNKIRCHEN-SEELSCHIED





Mitteilungsblatt
MIT AMTLICHEN HINWEISBEKANNT
Neunkirchen-Seelscheid

Online lesen: mitteilungsblatt-neunkirchen.de/e-paper
Mitteilungsblatt abonnieren: regio-pressevertrieb@labo-service.de

MACHUNGEN DER GEMEINDE

Jede Woche in Ihrem Briefkasten

WIR SUCHEN DICH

für unsere Ausgabe

MITTEILUNGSBLATT NEUNKIRCHEN-SEELSCHIED als

Medienberater*in (m/w/d)

in **Vollzeit (37,5 Std.)**, in **Teilzeit (20-30 Std.)**

DU

- hast im Verkauf (z.B. Einzelhandel) gearbeitet
- bist im Ort gut vernetzt
- arbeitest kundenorientiert und strukturiert
- verfügst über gute Deutschkenntnisse
- hast einen Führerschein Kl. B

WIR

- sind das zweitgrößte Medienhaus für Wochenzeitungen in Deutschland
- sind seit über 60 Jahren am Markt
- sind ein Medienhaus für ZEITUNGEN | DRUCK | WEB | FILM
- bieten Dir eine ausführliche Einarbeitung
- bieten einen sicheren Arbeitsplatz mit familienfreundlichen Bedingungen
- bieten eine attraktive Vergütung im interessanten Medienbereich
- bieten flexible Arbeitszeiteinteilung für eine ausgewogene Work-Life-Balance
- stellen Dir einen persönlichen Home-Office-Arbeitsplatz zur Verfügung

WAS gibt's zu tun?

- Beratung und Pflege von B2B Kunden im direkten Umfeld und Neukakquise
- Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen in unserem Medienhaus
- Gerne auch Cross-Selling für DRUCK | WEB | FILM

Wir freuen uns darauf DICH kennen zu lernen!

Bewerbungen bitte per E-Mail an: Denis Janzen | karriere@rautenberg.media
Stichwort: Medienberater*in/Neunkirchen-Seelscheid

Die Jrenzpöker eröffnen die „Pension Sommerfrische“

Der Ortsverein Marienfeld e.V. präsentiert am 7. und 8. August die Jrenzpöker van der Brölbaach mit ihrem neuen Mundarttheaterstück in zwei Akten „Pension Sommerfrische“.

Die Einleitung des Abends übernimmt auf seine unnachahmliche Weise der Historiker Hartmut Benz. Lisbeth und Trina haben das Rentenalter erreicht und ziehen zurück auf den elterlichen Hof, nicht unbedingt zur Freude ihrer drei Brüder, die um ihr unbeschwertes Junggesellendasein fürchten. Als die beiden rührigen Rentnerinnen dann auch noch die Eröffnung einer Frühstückspension in Angriff

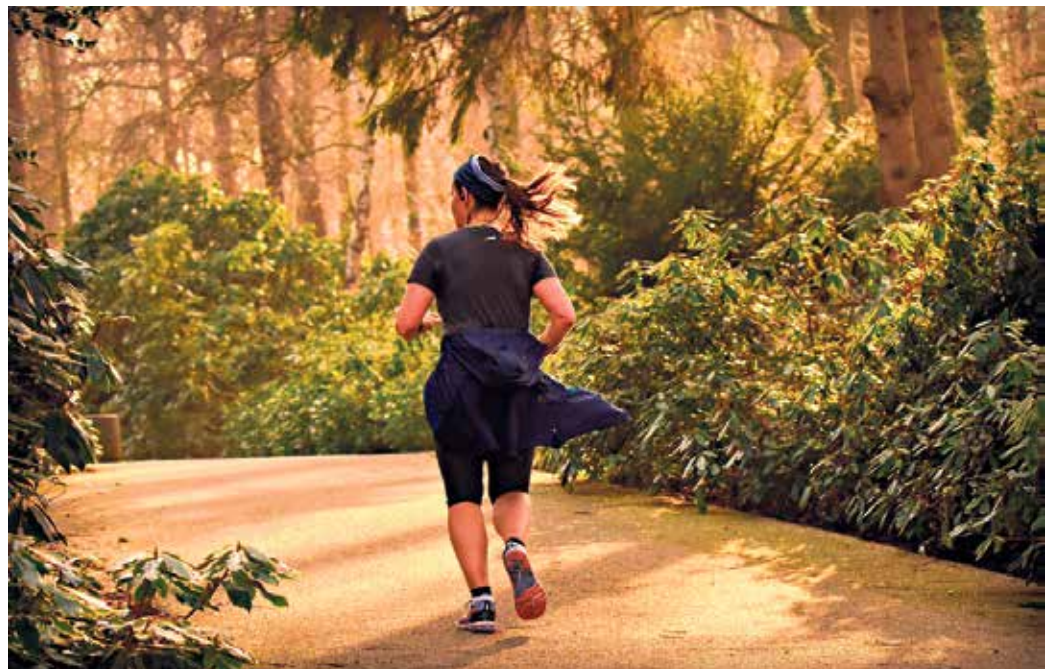
nehmen, ist die Empörung groß. Die Aufführungen finden in der Mehrzweckhalle in Marienfeld statt und beginnen um 19 Uhr. Einlass ist jeweils um 18 Uhr. Karten zum Preis von 12 Euro sind ab dem 15. Juni bei Geschenke Beatrix Zimmermann in Marienfeld, im Landgasthof Inselhof in Alefeld, bei Schreibwaren Klement in Much und bei den Jrenzpökern (Telf. 01726428783) erhältlich! Für Ihr leibliches Wohl sorgt der Ortsverein Marienfeld! Wir freuen uns auf Sie! Ihr Ortsverein Marienfeld und die Jrenzpöker van der Brölbaach.



Das Lauftraining den sommerlichen Bedingungen anpassen

Rhein-Sieg-Kreis (dwo). Es gibt kaum etwas Schöneres, als sich im Sommer an der frischen Luft zu bewegen! Doch wer Sport betreibt und joggt, sollte sein Lauftraining den sommerlichen Temperaturen anpassen. Das Regionale Sportbüro des Rhein-Sieg-Kreises rät:

- Passen Sie Laufstrecke und Trainingstempo den gestiegenen Temperaturen an! Schon ab 20 Grad Celsius sollten Sie weniger und langsamer laufen. Orientieren Sie sich beim Training an Ihrer Herzfrequenz.
- Laufen Sie morgens oder abends. Dann sind nicht nur die Temperaturen, sondern auch UV- und Ozonbelastung geringer.
- Bevorzugen Sie schattige Touren - Waldwege sind für das Sommertraining ideal.
- Sorgen Sie für ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Bedingt durch die hohen Temperaturen verliert der Körper viel Wasser,



denn er muss deutlich mehr Schweiß absondern, um sich selbst abzukühlen. Auch viele Mineralstoffe gehen auf diese

Weise verloren. Ihr Sportgetränk - ideal sind Mineralwasser, Saftschorlen oder ungesüßte Tees - sollte daher reich an Natrium und Magnesium sein.

- Tragen Sie Funktionsbekleidung - die ist leicht und luftig, trocknet schnell und transportiert den Schweiß optimal vom Körper weg.
- Bei jedem Wetter sollten Läuferinnen und

Läufer auf qualitativ hochwertiges Schuhwerk achten, denn sie sind beim Laufen das wichtigste Zubehör.

Ergänzend ist zu beachten, dass bei extremen Bedingungen - wie Temperaturen über 30 °C in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit - gänzlich auf Trainingseinheiten im Freien verzichtet werden sollte.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Kreissportbund Rhein-Sieg e. V. unter Telefon: 02241 69060.