



Online lesen: rundblick-siegburg.de/e-paper
Social-Media: unserort.de/siegburg

rundblick

KREIS-STADT **SIEGBURG**

62. Jahrgang

Freitag, den 13. Januar 2023

Woche 2

Ihre unabhängige Wochenzeitung

Siegburg-City, Braschoss, Brückberg, Deichhaus, Driesch, Haus zur Mühlen, Kaldauen, Münchscke, Schneffelrath, Schreck, Selgenthal, Stallberg, Wolfsdorf und Zange.

Wir schätzen Immobilien und bewerten sie..

kostenlos!

zu verkaufen



Troisdorf - Müllekoven

6 1976
140 m² 189 m²
Öl: 143,73 kWh, E

Das EFH mit zwei Vollgeschossen und ausgebautem Dachgeschoß nebst Garage wurde 1976 in Massivbauweise erbaut. Das Objekt wurde in den letzten Jahren stetig modernisiert und befindet sich in einem sehr guten Allgemeinzustand.

469.000,- *

zu verkaufen



Siegburg - Kaldauen

6 1992
259 m² 1.039 m²
In Bearbeitung

Freist. EFH/2FH mit zwei Vollgeschossen und nicht ausgebautem Dachgeschoß liegt in bester Wohnlage von Siegburg in direkter Waldrandlage und hat eine schöne Fernsicht von der großen Terrasse.

998.000,- *

zu verkaufen



Siegburg - Stallberg

5 1958
119 m² 677 m²
Gas: 288 kWh, H

Dieser sehr schöne Winkelbungalow, in massiver Bauweise, befindet sich auf einem großen komplett eingefriedeten Sonnengrundstück. Das Haus ist voll unterkellert und verfügt auf dieser Ebene über eine intergierte Garage.

599.000,- *

zu vermieten - Bad Godesberg



3 77 m²
2021 1.245,- + NK
Gas: 22.8 kWh, A+

Kostenlose Wertermittlung

**Wir schätzen Immobilien...
... und bewerten sie kostenlos**

**Lassen Sie sich von uns
beraten und eine
unverbindliche Bewertung
Ihrer Immobilie erstellen.**

Mühlenstraße 50a in Siegburg

* zzgl. 3,57 % Provision

02241/1743-0

info@immobilien-dp.de



DEUTSCH+PARTNER

IMMOBILIEN



www.immobiliens-dp.de



**Ihre Winterschnäppchen
30% auf Winterware
und auf spezielle Sonderangebote 50%**

QUARTIER58

by Renate Kraemer

Frech und ausgefallen von sportlich bis schick
und Mode für kleine und große Anlässe.



Lohmar · Hauptstraße 63

Mo.-Fr. 10:00 - 18:00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung und Sa. 10:00 - 16:00 Uhr
durchgehend geöffnet! Telefon 02246 / 948 54 54 · www.renate-kraemer-moden.com

MGV Wolsdorf schließt mit Weihnachtsfeier das Jubiläumsjahr ab



Ein erfolgreiches Jahr liegt hinter dem Männergesangverein Verein Siegburg-Wolsdorf 1882 e.V. Das 140-jährige Bestehen galt es in gebührender Form zu feiern.

Ein geplantes Festkonzert war Anfang des Jahres 2022 noch mit großen Fragezeichen versehen; kein Mensch konnte vorhersehen, wie sich die Pandemie, die seit 2 Jahren das ganze Chorleben lahmlegte, im Laufe des Jahres entwickeln würde.

Als im März der Probebetrieb wieder aufgenommen werden konnte, hieß es engagiert durchzustarten. Trotz Personalsorgen, besonders im 1. Tenor, gelang es dem Chorleiter Chordirektor Stefan Wurm, die motivierten Sänger durch ein anspruchsvolles Programm zu füh-

ren und in Konzertreife zu bringen.

Zusammen mit dem MC Constantia Weingartsgasse, mit dem der MGV seit Jahren eine Chorgemeinschaft bildete, dem Frauenchor BraVoices aus Branschoß, den Solokünstlern Jana Ryklov (Sopran) und Gabriella Brezczki (Klavier) und dem Moderator Klaus Stock veranstaltete der MGV Wolsdorf am Sonntag, 23. Oktober, ein Festkonzert, das diese Bezeichnung verdiente. Ein voller Erfolg.

Einige Tage später kündigte der MC Constantia die Chorgemeinschaft zum Jahresende auf.

Man wolle sich wieder auf die örtliche Szene konzentrieren. Für den MGV eine sehr unerfreuliche Nachricht.

Keiner der beiden Chöre kann bei dieser Personalsituation im

Alleingang ein 4-stimmiges Konzert absolvieren. Entmutigt hat es die singfreudigen Wolsdorfer allerdings nicht.

Als würdiger Jahresabschluss fand am Samstag, 10. Dezember, im Gasthaus Zur Sieg, nach zweijähriger Pause, wieder eine Weihnachtsfeier statt.

Nach der Begrüßungsrede durch den 1. Vorsitzenden Marcel Schlieperskötter wurden auch gleich Ehrungen für verdiente Chorsänger vorgenommen.

Da der Vertreter des Chorverbandes entschuldigt fehlte, übernahm der Vorsitzende auch dessen Aufgabe. Geehrt wurden u. a. Manfred Klein für 40-jährige Chorzugehörigkeit, Hans Wischerath für 25 Jahre Mitgliedschaft und Vorstandsar-

biet. Nach der Begrüßungsrede durch den 1. Vorsitzenden Marcel Schlieperskötter wurden auch gleich Ehrungen für verdiente Chorsänger vorgenommen.

Mit dem Auftritt des heiligen Nikolaus begann der von den Kindern herbeigesehnte Moment der Bescherung. Acht Kinder galt es, eine Freude zu bereiten; zum Procedere gehört allerdings auch, erst mal Belobigung oder auch Tadel vom Nikolaus anzuhören, je nach dem entsprechenden Eintrag im Himmelsbuch. Doch es ging alles glimpflich ab, mit glänzenden Augen und der Gewissheit, noch einmal davon gekommen zu sein, nahmen die Kinder ihr Geschenk entgegen.

Doch Sankt Nikolaus (verkörpert durch Heinz Schmitz) hatte an diesem Abend noch mehr zu tun. Weitere Ehrungen waren vorzunehmen und mit einem Präsent zu belohnen.

So wurde Hans-Georg Schult für 35 Jahre Mitgliedschaft und viele Jahre Vorstandarbeit geehrt, Wolfgang Schumacher blickt auf 30 Jahre im Chor und 20 Jahre Vorstandstätigkeit zurück. Wilfried Wehner singt schon 22 Jahre in diesem Chor, Johannes Orth 20 Jahre. Helmut Schmid ist 17 Jahre Mitglied, davon 10 Jahre im Vorstand. Hans-Gerd Scharnowsky singt seit 13 Jahren im Chor, Richard Schumacher seit 10 Jahren.

Marcel Schlieperskötter, ist seit 2009 Mitglied, seit 2010 engagiert er sich in verschiedenen Vorstandsaufgaben, bevor er am 15. Februar 2022 zum 1. Vorsitzenden gewählt wurde und somit den Führungsstab von seinem Vater übernahm. Für ein

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.



MEDIENBERATERIN
Sarah Demond

FON 02241 260-134
FON 02245 6469855
E-MAIL s.demon@rautenberg.media

RAT UND VERWALTUNG

WICHTIGE TELEFONNUMMERN IN SIEGBURG

RSK Kreisverwaltung
Kaiser-Wilhelm-Platz, Tel. 130

HELIOS Klinikum Siegburg GmbH
Ringstraße 49, Tel. 180

Rhenag AG
Bachstraße 3, Tel. 1070

RSAG AöR
Pleiser Hecke 4, Tel. 306 306
info@rsag.de

Stadtmarketing Siegburg GmbH
Markt 46, Tel. 96985-17
stadtmarketing@siegburg.de

Verbraucherzentrale NRW
Rathaus, Nogenter Platz,
Tel. 1496801

Volkshochschul-Zweckverband Rhein-Sieg
Tel. 30970

Schiedspersonen
Bezirk I: Maria Burgemeister,
Tel. 02241-9589950
Bezirk II: Marga Basche,
Tel. 02242-901377

Öffnungszeiten im Rathaus
Mo. 08.00-12.30 Uhr
und 14.00-18.00 Uhr
Di.+Do. 08.00-12.30 Uhr
und 14.00-15.30 Uhr
Mi. geschlossen
Fr. 08.00-12.30 Uhr

Öffnungszeiten
Bürgerservice
Mo. 08.00-18.00 Uhr
Di.+Do. 08.00-15.30 Uhr
Mi. geschlossen
Fr. 08.00-12.30 Uhr
Sa. 10.00-13.00 Uhr

Stadtverwaltung Siegburg
Nogenter Platz, Tel. 1020
rathaus@siegburg.de
www.siegburg.de
Postanschrift: Stadtverwaltung,
53719 Siegburg

LOKALES

Fortbestehen der Familientradition hat Marcel schon gesorgt. Stolz präsentierte er bei der Weihnachtsfeier seinen Erstgeborenen Elias. Herzlichen Glückwunsch dem jungen Elternpaar. Ganz besonders wurde eine Person geehrt, die seit 53 Jahren

Mitglied ist im Chor, davon seit 41 Jahre im Vorstand aktiv, die letzten 17 Jahre als 1. Vorsitzender. Viele Jahre war er Kopf, Gesicht und Stimme des MGV. Heinz-Peter Schlieperskötter ist auch heute als 2. Vorsitzender aus Vorstand und Organisation nicht wegzudenken und

ist nach wie vor eine unverzichtbare Stütze für seinen Sohn und Nachfolger. Nachdem der heilige Nikolaus mit Dank, Applaus und Gesang verabschiedet war, ging es mit der Eröffnung des reichhaltigen Buffets in den gemütlichen Teil der gelungenen Veranstaltung

über. Ein spannendes Jahr 2023 steht dem MGV bevor. Dem Vorstand ist Kreativität und eine glückliche Hand bei allen Entscheidungen zu wünschen und dem Chor ein nahtloses Anknüpfen an die so erfolgreiche Tradition von 140 Jahren.

Donna's
Frauenfitness

FIT IM NEUEN JAHR!

STARTE JETZT!

www.donnas.de

**DU SUCHST EIN FITNESSSTUDIO
NUR FÜR FRAUEN MIT WOHLFÜHLEFFEKT?**

Dann sichere dir jetzt unser Neujahrs-Angebot:

**STATT 89,90 €
0,00 €
ANMELDEGEBÜHR +
1 MONAT GRATIS!**

Angebot nur gültig bei Mitgliedschaftslaufzeiten von 12 und 24 Monaten, keine Barauszahlung möglich, Mindestalter 15 Jahre

BEUEL 0228 97379521 | PLITTERSDORF 0228 3682002 | ST. AUGUSTIN 02241 9327707
BORNHEIM 02222 9769640 | ENDENICH 0228 18497733

Tönnisberger-Jubiläums-Prunksitzung 2023

Countdown zum megajecken Spaßevent ist angezählt



Für Partyalarm sorgt als „Herzträgerin 2023“ Stimmungskanone Marita Köllner

„Last-Minute-Narren“ opjepass! Zu Jahresbeginn die kleinen Alltagssorgen einfach mal vergessen! Denn mit der Großen Jubiläums-

Prunksitzung zum 55-jährigen Vereinsbestehen der KG „Die Tönnisberger“ 1968 e.V. mit Knallerprogramm und den Verleihungen der

KG-Rheinlandorden „Das Golde-ne Herz“ an den sozial engagierten Siegburger Entertainer Siggi Klein (2022) und die Kölner Sängerin Marita Köllner (2023) steht ein höchst amüsantes Wochenende bevor. Die „Lila-Weißen“ laden alle Karnevalsfreunde, **Samstag, 14. Januar, ins Siegburger Rhein Sieg Forum, Bachstr. 1 ein (Beginn: 19 Uhr/ Einlass: 18 Uhr)**. Erlebt unter dem Motto „5 x 11 Johr-Domols un jetz fiere mer en Sieburch Fastelovend met Häzt“ wieder live ein einzigartiges Programmpotpourri. Fernseh- und radio- bekannt dabei: die jekken Partykracher **Marita Köllner (Et fus-sich Julchen) als Herzträgerin 2023** („Denn mir sin Kösche Mädchen“) und **Sternrocker**, bekannt aus TV-Shows ARD „Verstehen Sie Spaß?“ und RTL „Kennen Sie den?“ Bütt-Ass **Ne komische Hellje“ (Peter Kolb)** und erstmalig in Siegburg „Handwerker Peters-der Hau vom Bau“ Comedian Kai Kramos-

ta, die Spalten-Showtanzgruppe „**Magic-Dancers**“ Remagen, Köl-sches Tanz-Theater „**Poppelsdorfer Schloss-Madämcher und Schloss-Junker**“ Bonn und das rad-erolle Männerballett „**Vulkanel-fen**“ Niederzissen u.v.m. Auch freut man sich auf den Empfang der frisch proklamierten Kreisstadt-Tollitäten Clemens I. und Susanne I. mit ihrem Götterfunken-Gefolge. Ebenso rockt das Kinderprinzenpaar Tom I. und Lotta I. mit ihrer Bauernhof-Truppe die Bühne. **Musikalische Begleitung:** Entertainer Siggi Klein. Eintrittspreis nur 22 Euro inkl. Zugbeitrag! (Last-Minute-Angebot: 4 Tickets nehmen nur 3 bezahlen!) Keine Abendkasse! Farbenfrohe Kostümierungen erwünscht! Rest-ticket-Service: KG-Geschäftsstelle, Sandweg 32, 53721 Siegburg, Tel. 02241/ 65232 oder E-Mail: toennisberger@arcor.de. Infos unter: www.dietoennisberger.de

Veranstaltungen / Termine aus Siegburg

Jeden Donnerstag

15 Uhr: Heilsames Singen mit geistlichem Impuls, in der Krankenhauskapelle Siegburg, Ringstraße 49, es gilt Maskenpflicht (FFP3) und Ein-

haltung von drei Meter-Abständen, Anmeldung ist nicht erforderlich, Ev. Krankenhausseelsorge im Helios-Klinikum Siegburg

Ein Mal im Monat donnerstags

10 bis 11.30 Uhr: Gesprächskreis für pflegende Angehörige, im ZEITRAUM/Haus der Diakonie, Ringstraße 2, Siegburg. Bitte um vorherige telefonische Anmeldung: Diakonin Gunhild Zimmermann, 02241/187378

oder unter gunhild.zimmermann@helios-gesundheit.de
Dort erfahren die Teilnehmenden die Termine. Ev. Krankenhausseelsorge im Helios-Klinikum Siegburg



Rasante Beinarbeit und Akrobatik präsentieren die „Vulkanelfen“ Niederzissen



Spaßiges Kösches Tanz-Theater zeigen die „Poppelsdorfer Schloss-Madämcher und Schloss-Junker“ Bonn. Fotos: Tönnisberger“

Dem begabten Kind zuliebe!

staatlich anerkannt

KUNSTKOLLEG gGmbH
GESAMTSCHULE, BERUFLICHES
GYMNASIUM FÜR GESTALTUNG

5. bis 10., 11. bis 13. Klasse:
Abitur, Fachabitur,
Mittl. Reife, Hauptschulreife

Lernstand+Abi.:NRW-Spitze

8-Jahres-Rückblick: Alle im Job

Wehrstr.143+12•53773 Hennef•Tel.:02242-2141/9698860•www.rsa.de

Nicht nur tanzen, sondern auch Turnen & Akrobatik

Rock'n'Roll Club Siegburg erweitert sein Sportangebot ab Januar 2023



Spagattraining



Kopfstandtraining

Der **Rock'n'Roll Club Siegburg e.V.** bietet zum Jahreswechsel in vielen Gruppen neue Anfänger-kurse und Einstiegsmöglichkeiten an. Darüber hinaus hat der Verein ein Sportangebot erweitert und bietet jetzt auch einmal wöchentlich Turn- und Athletik-training mit Akrobatikvorbereitung an. das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche ab dem Schulalter. Es werden bogenturnerische Grundelemente sowie Übungen auf dem Minitrampolin trainiert und es gibt Übungen zu Koordination und Kraft.

Trainiert wird immer freitags ab 17.30 Uhr. Der Januar kann als Probemonat genutzt werden, um kostenlos in das neue Angebot des Vereins reinzuschnuppern. Eine Anmeldung vorab ist erforderlich. Bei Interesse können Sie Ihr Kind gerne per Mail unter info@rrc-siegburg.de bei der Ju-

gendwartin Jana Jones zum Pro-betraining anmelden. Bitte ge-ben Sie bei der Anmeldung Na-men & Alter des Kindes an. Für die Tanzgruppen des RRC gibt es im Januar ebenfalls attraktive Einsteigerangebote. Kontaktieren Sie gerne den Vorstand per E-Mail.



Sprünge auf dem Minitrampolin

NEUE KURSE

TURNEN UND AKROBATIK FÜR KINDER & JUGENDLICHE

SCHNUPPERTRAINING
KOSTENLOS

FREITAGS
17:30 - 18:30 UHR

SPORTHALLE
DIREKT AM BAUHOF
SIEGBURG

ANMELDUNG UNTER
INFO@RRC-SIEGBURG.DE



ROCK'N'ROLL CLUB SIEGBURG E.V.

WWW.TANZEN-SIEGBURG.DE

Ticket-Endspurt für Herrensitzung der Funken Blau-Weiss

Nur noch wenige Tickets für „Die besondere Herrensitzung“ zu haben

Nach zweijähriger Corona-Pause kann endlich wieder Sitzungskarneval gefeiert werden und auch die Funken Blau-Weiss stehen in diesem Jahr wieder für ihre Stimmungs-Events parat. Auch in dieser Karnevalssession 2022/23 warten die Veranstaltungen der Blau-Weissen wieder durchweg mit Top-Programmen und Spitzenkräften des rheinischen Karnevals auf, die keine Wünsche übrig lassen.

Dies gilt insbesondere auch für ihre bekanntermaßen niveaulövle Herrensitzung „**Nur für Männer!** - Die besondere Herrensitzung“, die am kommenden Sonntag, 15. Januar, im Rhein Sieg Forum gefeiert wird. Hier kann man(n) sich unter anderem auf „Ne kölsche Schutzmänn“ Jupp Menth, „Blötschkopp“ Marc Metzger, und Bernd Stelter sowie auf die „Domsstürmer“, „De Rabae“, Sänger

Torben Klein, „Druckluft“, die „Sugargirls“ und die „Werstener Music Company“ freuen.

Bei einem solchen Spaltenprogramm ist es kein Wunder, dass die Herrensitzung der Funken fast ausverkauft ist: Nur noch wenige Tickets sind für dieses dem männlichen Publikum vorbehaltene Karnevals-Event verfügbar.

Wer noch mitfeiern möchte, sollte sich daher -

soweit noch nicht geschehen -

staltung sichern. Tickets sind - nur solange der Vorrat reicht -

jetzt noch möglichst schnell seine Tickets für diese Veran-

kartenvorverkauf@siegburger-funken.de erhältlich.

(www.siegburger-funken.de)



Wie schon bei der blau-weißen Herrensitzung 2020 (Foto) wird in diesem Jahr unter anderem auch wieder der genial spontane „Blötschkopp“ Marc Metzger das männliche Publikum auf das Beste unterhalten. Da für „Die besondere Herrensitzung“ der Funken nur noch wenige Tickets verfügbar sind, sollte man(n) sich jetzt noch möglichst schnell seine Karten für dieses Karnevals-Event sichern.

Seit 20 Jahren in Troisdorf

Altinbas

Gold An- & Verkauf

Altgold
Zahngold
Bruchgold
Siber
Platin
Münzen
Feingold
Goldschmuck
Goldschliff

Batteriewechsel
4,00 €

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 10.00-16.00 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**

Batteriewchsel 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

Du hast Alkoholprobleme?

Wir können helfen!

In Deutschland wird statistisch gesehen sehr viel Alkohol getrunken. Für die, die mit ihrem Alkoholkonsum ein Problem haben, bieten die Anonymen Alkoholiker Hilfe an.

Üblicherweise geschieht das in sogenannten Meetings, in denen Betroffene sich über die Krankheit Alkoholismus austauschen. Diesen Austausch nennen wir Selbsthilfe.

Meetings finden hier zu folgenden Zeiten statt:

Montag:

19.30 Uhr Troisdorf-Sieglar, Kreuzkirche, Grabenstraße 65, 53844 Troisdorf, 0228/9455050 (Cilli), 0172 2427 239 (Thomas), aa_thomas@gmx.de

Dienstag:

19.30 Uhr Hennef, Ev. Kirchengemeinde Hennef, Raum „Matthäus“, Bonner Straße 26, 53773 Hennef,

01522/1471126 (Edmund), 02241/8982321 (Stefan), Hennef@anonyme-alkoholiker-rg09.de

Mittwoch:

19.30 Uhr Troisdorf-Oberlar, Martin-Luther-Haus, Am Wildzaun 14, 53842 Troisdorf, 0177/4050 978 (Rita), 02241/71913 (Hanne), RitaTen@gmx.de

Donnerstag:

19.30 Uhr Troisdorf-Mitte, Kath. Pfarrhaus, Gerhardstraße 5, 53840 Troisdorf, 0176/78399950, Kontakt@anonyme-alkoholiker-rg09.de

Freitag:

20 Uhr Siegburg, Annostraße 14, 53721 Siegburg, 02247/968 166 (Roswitha), 02241/8982 321 (Stefan), 02245/890049 (Erich), Siegburg@Anonyme-Alkoholiker-rg09.de, <https://www.facebook.com/AAinSiegburg>

Tauschtreffen der Siegburger Briefmarkenfreunde

Der Siegburger Briefmarkenfreunde e.V. (SBF), der mit 120 Mitgliedern stärkste Verein des Rheinlandes, meldet die anstehenden Tauschtreffen.

25. Januar, 17.15 Uhr, Restaurant Kubana, Zeithstraße 100, 53721 Siegburg:
Tausch und Nachlassberatung
Veranstalter: Siegburger Briefmarkenfreunde SBF

Weitere Termine

- 8. Februar, 22. Februar
- 22. März, 12. April, 26. April
- 10. Mai, 24. Mai
- 14. Juni, 28. Juni
- 12. Juli, 26. Juli
- 9. August, 23. August
- 13. September, 27. September
- 11. Oktober, 25. Oktober
- 8. November, 22. November
- 13. Dezember



Damensitzung der Fidelen Deichhäuserinnen am 16. Februar - Restkartenverkauf

Die diesjährige Damensitzung der Fidelen Deichhäuserinnen findet am 16. Februar ab 15 Uhr im Heinz Böttner Haus in Kaldauen statt. Das Tanzkorps der Karnevalsgesellschaft Luftflotte, Peter Kerscher mit Kuh Dolly, die Kölsche Rockband Zone 7 und CologneUnplugged sind neben den Siegburger Prinzenpaaren Highlights der Veranstaltung. Einige Karten sind noch verfügbar. Versprochen wird eine ausgelassene Sitzung mit Auftritten, die mitreißend und von Herzen kommen.

Fragen und Kartenbestellung bitte an Marlies Meyer Tel. 02241/2516149 oder Liane Schaumann Tel. 0177/9656203.

Anzeige

Erlesene Teppichkunst verdient die richtige Kosmetik

Menden · Ein Teppich verdient die richtige Pflege, weiß Kierpaczy, Fachmann und Inhaber des Orientteppichhandels auf der Burgstraße. Er ist Herr über die edelsten und hochwertigsten Teppiche des Orients und beherrscht die Pflege- und Waschtechniken für Teppiche nach persischer Tradition. „Alle fünf Jahre“, so der Fachmann, „muss ein Teppich gewaschen werden“. Wird die Wolle nicht regelmäßig rückgefettet, verschleißt diese sehr schnell. Seit mehr als 30 Jahren kennt sich die Familie Kierpaczy mit Kunst, Pflege und Reparatur von Teppichen und

aus. Neue und auch antike Teppiche, die im eigenen Hause restauriert wurden, sind in den Ausstellungsräumen zu sehen. „Es lohnt sich auf jeden Fall, einmal reinzuschauen und die vielen Kostbarkeiten und das Ambiente bei einem Glas Tee zu genießen“, empfiehlt Kierpaczy. Wir bieten auch kostenlose Abholung und Lieferung von Teppichen an.



**30% Rabatt
auf Polster-
reinigung und
Restaurierung**

Orient-Teppich-Handel Waschen ist günstiger als Neukauf!

• Waschen von Teppichen aller Art • Reparaturen • Kanten • Fransen • Rückfettung • Auslage eines Gegenstands während der Waschzeit • kostenloser Bring- und Abholdienst! **Wir machen keine Telefonwerbung und keine Werbung an der Haustür!**

Kierpaczy • Burgstr. 59 • 53757 Sankt Augustin-Menden

Tel.: 0 22 41 / 8 79 96 99 oder 0 22 24 / 9 89 67 22

Alle Mitarbeiter kommen von der Burgstr. 59, Sankt Augustin-Menden

Besuchen Sie uns in unserem Ladenlokal in der Bahnhofstraße 11 in Bad Honnef



**Waschaktion
9,90 € pro²
auf Velour-
+ Maschinen-
Teppiche**

Machen Sie 2023 zu einem Jahr für Entspannung, innere Ruhe und Balance

Starten Sie die ayurvedische Amnanda Kur im Einklang mit dem Jahresrhythmus

Zentral gelegen in Lohmar, befindet sich die Praxis „Raum für Lebenskraft“, in der Sie die ayurvedische Amnanda Kur beginnen können. Das Konzept entstammt der ayurvedischen Lehre, der Wissenschaft vom langen Leben und die Wellness Anwendungen erfreuen sich immer mehr an Beliebtheit. Dies ist nicht verwunderlich, denn in Zeiten wo Stress und dessen Folgeerkrankungen ein großes Thema in unserer Gesellschaft sind, wird eine gesunde Selbstfürsorge immer wichtiger.

Die Amnanda Methode an sich ist sehr sanft und wirkungsvoll, aber gleichzeitig auch sehr tiefgreifend und transformierend.

Die Anwendungen sind wunderbar wohltuend für Körper und Seele. „Wir können nicht mit dem Verstand heilen, was der Körper einst gefühlt und erlebt hat.“

Weitere Informationen zur Amnanda Kur:

Amnanda bedeutet übersetzt „Weg der Freude“.

Die Kur funktioniert über das Wahrnehmen und Fühlen und wirkt auf physischer, psychischer und emotionaler Ebene.

Sie löst die Speicherung von Stress und traumatischen Erlebnissen im Zellgedächtnis auf, was zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude, Vitalität, Zufriedenheit und Harmonie im Leben führt.

Es handelt sich bei der Kur um 12 ayurvedische Öl Behandlungen, die an den Folgen traumatischer Lebenserfahrungen, Stress, Belastung und Unzufriedenheit arbeiten.

Die Kur ist ein ganzheitlicher Ansatz der das gesamte System revitalisiert.

Die Veränderungen sind sichtbar und spürbar.



Foto: Sascha Koch

Der Amnanda - Prozess zielt darauf ab, die Folgen von Langzeitstress zu bekämpfen, zu denen Gefühle der Überforderung, mangelnde Motivation, körperliche Symptome und beschleunigtes Altern gehören können.

Dauer und Durchführung:

Die 12 Behandlungen werden idealerweise in einem Abstand von 4 Wochen durchgeführt, so dass der Prozess innerhalb von einem Jahr abgeschlossen ist. Der Abstand zwischen den Behandlungen wichtig, um die oben genannten Veränderungen und Ziele zu erreichen. Die Behandlung an sich, ist sehr sanft und mit einer Massage nicht zu vergleichen.

Kosten der Amnanda Kur:

12 Behandlungen 75,00 pro Behandlung.

Zuzüglich der Tees und Tinkturen, die begleitend während der Kur ge-



trunken werden, was etwa 10 pro Monat ausmacht.

Angela Druchleben über die Amnanda Kur:

„Amnanda ist wahrlich ein Weg der Freude, der die Selbstbestimmtheit, Selbstliebe und Intuition stärkt. Ich selbst habe die Kur vor einiger Zeit als Kundin durchlaufen und es war das schönste Geschenk das ich mir selbst machen konnte.“

Alle Interessierten können ein kostenfreies und unverbindliches Erstgespräch in der Praxis „Raum für Lebenskraft“ vereinbaren.

Ein Beginn der Kur ist jederzeit möglich und nicht an feste Starttermine gebunden.

Unter www.angela-druchleben.de/amnandakur finden sie weitere Informationen zur Kur und allen weiteren Angeboten im Raum für Lebenskraft.

Wann beginnen Sie Ihr Leben zu verändern?

Vereinbaren Sie jetzt Ihr persönliches und kostenfreies Erstgespräch:

Raum für Lebenskraft
Angela Druchleben
Raiffeisenstraße 5
53797 Lohmar
Tel: 0157/50180202



Amnanda

Die ayurvedische Kur für mehr Entspannung, Gelassenheit, Freude und Harmonie in Deinem Leben.

Kostenfreies Erstgespräch: 0157/ 50180202

Angela Druchleben | Raiffeisenstraße 5 | Lohmar
www.angela-druchleben.de/amnandakur



Gutachter Forum

**KFZ – Sachverständige
Unfallgutachten / Haftpflichtgutachten
Fahrzeugbewertung / Wertgutachten
Oldtimerbewertungen
Immobilienbewertungen**

Gutachter Forum
Industriestr. 57 | 53721 Siegburg
www.gutachter-forum.com

Mobil: 0177 - 78 98 405
Telefon: 02241 - 94 24 094
info@gutachter-forum.com

LACKWERK
SIEGBURG

Industriestraße 57a · 53721 Siegburg

FAHRZEUGLACKIER-MEISTERBETRIEB

**UNFALLINSTANDSETZUNG
OLDTIMERRESTAURATION
DESIGNLACKIERUNG
SMARTREPAIR**

**KOMPETENTE
BEGLEITUNG
BEI UNFALLSCHÄDEN**

KONTAKT
0 22 41 - 555 57 · 0172 - 242 1964
info@lackwerk-siegburg.de

Veranstaltungsreihe 2023 der Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“

„Die Tränen, die auf die Tasten fallen sollten, haben Deinen Brief benetzt.“

Rhein-Sieg-Kreis (ps). Anlässlich des Tages des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus, findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe 2023 der Gedenkstätte „Landjuden an der Sieg“ ein

Konzert mit Lesung mit Prof. Dr. Ute Büchter-Römer und Nadja Bulatovic statt. Die Veranstaltung ist am Sonntag, 29. Januar, 18.30 Uhr im Forum im Stadtmuseum, Markt 46, 53721 Siegburg.

„Die Tränen, die auf die Tasten fallen sollten, haben Deinen Brief benetzt.“ So schreibt Frederic Chopin an seinen Freund Jan Matuszynski nach Polen. Und er fährt fort: „Ich hatte solche Sehnsucht nach Deiner Handschrift...!“ In seinen Polonaisen und Nocturnes drückt Chopin seine Sehnsucht nach der Heimat aus, die er verließ, um sich auf Konzertreise zu begeben. Dann aber, bedingt durch die politischen Verhältnisse in Polen, nicht mehr in sein Heimatland zurückkehrte. Die Emigranten, die in Buenos Aires strandeten, erfanden den Tango, Lebenssehnsucht und Melancholie; Heinrich Heine dichtete aus seiner „Matratzengruft“ in Paris sein „Deutschland - Ein Wintermärchen“; Alma Mahler-Werfel ging mit Franz Werfel ins Exil; Sergej Rachmaninow verließ Russland und kehrte nie wieder zurück, im Unterschied zu Sergej Prokofjew, der es in der Fremde nicht mehr aushielte und ins Russland Stalins zurückkehrte. Thomas Mann schrieb im Exil in Kalifornien: „Wo ich bin ist Deutschland!“ Was meinte er? Sie alle verband die Sehnsucht nach dem „Zuhause“, das sie freiwillig oder gezwungen, verließen, trotz aller neuen Lebensperspektive.

Die Interpretinnen sind Prof. Dr. Ute Büchter-Römer (Konzept und Rezitation) und Nadja Bulatovic (Klavier). Eintritt beträgt 13 Euro (für Mitglieder des Fördervereins Gedenkstätte Landjuden an der Sieg e.V.) bzw. 15 Euro. Kartenvorbestellungen beim Archiv des Rhein-Sieg-Kreises, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg, 02241/132928, E-Mail gedenkstaette@rhein-sieg-kreis.de, Kartenvorverkauf im Stadtmuseum Siegburg sowie Restkarten an der Abendkasse.

WINTERPREIS-MARKISEN

Kluge Köpfe kaufen jetzt!

SPAREN Sie mit unseren WINTERPREISEN!
Anrufen & Termin vereinbaren
0228-466989

TRADITIONELL INDIVIDUELL INNOVATIV 70 JAHRE RHENISCHE MARKISENMANUFAKTUR

FRANZ AACHEN
ZELTE UND PLANEN GMBH

MARKISEN UND MARKISENTÜCHER, WINTERGARTEN-BESCHATTUNGEN, GLASDÄCHER, TEXTILE KONFEKTION

Röhfeldstr. 27 · 53227 Bonn-Beuel, BAB 59 Abf. Pützchen
Mo.-Fr. 8-17 Uhr, Sa. 9-13 Uhr · www.franz-aachen.com

Alle Fahrten
finden im
modernen
Reisebus
statt.

FRANK
Reisen

MEHRTAGESFAHRten

Travemünde - Eröffnungsfahrt

05.03.-10.03.2023

6 Tage

Preis pro Person:
ab 779,00 €



Die friesische Karibik - Amrum, Föhr und Sylt

19.04.-23.04.2023

5 Tage

Preis pro Person:
ab 619,00 €



Faszination Salzkammergut

20.05.-26.05.2023

7 Tage

Preis pro Person:
ab 759,00 €



(0 2244)

Telefon
5128

Aus Königswinter
Thomasberg

TAGESFAHRten

Shopping in Venlo

Sa., 25.03.2023

Sa., 29.04.2023

Preis pro Person:
23,00 €



Fahrt nach Roermond

Mi., 12.04.2023

Preis pro Person:
26,00 €



Keukenhof - Fahrt zur Tulpenblüte

Sa., 15.04.2023

Preis pro Person:
53,00 €



Europapark

Sa., 06.05.2023

Preis pro Person:
90,00 €



Weitere Infos: frank.reisen@t-online.de und www.frankreisen.de

Programmänderung vorbehalten.

Linedance-Workshops mit anschließender Linedance-Party

Gesundheitstraining mal ganz anders!

Sind Sie vielleicht auf der Suche nach einer neuen Form von Bewegung, die Spaß macht, für die Sie keinen Partner brauchen, bei der Sie aber trotzdem in geselliger Runde sind und ganz nebenbei noch etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann hat die **ADTV-Tanzschule Breuer** genau das richtige Angebot für Sie! Besuchen Sie einen Linedance-Workshop und lernen Sie ein Stück nordamerikanischer Kulturtradition kennen. Linedance ist mehr als nur Tanzen. Es ist das Zusammentreffen ganz unterschiedlicher und doch gleichgesinnter Menschen und eine ganz



besondere Art von Lebensfreude. Ohne schweißtreibende Anstrengung werden außerdem das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Koordinationsfähigkeit gefördert. Viele verbinden mit Linedance Cowboy-Hut und Westernstiefel. Wenn Sie möchten, kann das Ihr Outfit sein. Aber Linedance ist sehr viel mehr! Getanzt wird in der Gruppe in Reihen neben- und hintereinander, woraus sich auch der Name des Tanzstils ableitet. Die Choreografien passen zu Country-Titel, aber genauso auch zu Pop- und Rock-Musik. Die Schrittfolgen sind leicht erlernbar und wiederholen sich. Mit dem Erlernen der Tanzschritte tun Sie auch etwas für Ihre geistige Gesundheit und bleiben fit für die Herausforderungen in Beruf und Alltag. Mit viel Spaß erleben Sie Ausdauertraining und Herz-Kreislauf-Prävention einmal ganz anders und tun auch noch etwas für die „grauen Zellen“.

Linedance ist schnell zu erlernen und Frauen und Männer sind gleichermaßen willkommen. Ein Tanzpartner wird nicht benötigt.

Na, sind Sie neugierig geworden? Dann nutzen Sie das Angebot der **ADTV-Tanzschule Breuer** und besuchen Sie einen Workshop, um zu erleben, wie viel Spaß Linedance macht.

Linedance-Workshop für Beginner (inkl. Linedance-Party)
Sa., 21.01.2023 20:00 Uhr

Linedance-Workshop für Fortgeschrittene (inkl. Linedance-Party)
Sa., 21.01.2023 18:30 Uhr

1 x 60 Minuten mit einer kleinen Pause - 18 pro Person
Im Preis enthalten ist der Eintritt für die anschließende Linedance-Party.



Die Anmeldung zu den Workshops und das gesamte aktuelle Kursprogramm finden Sie auf www.tanzbreuer.de.

Wenn Sie Fragen haben, beraten die Tanzschul-Mitarbeiter Sie gerne auch in einem persönlichen Gespräch.

Das Team der ADTV-Tanzschule Breuer freut sich schon auf Sie!

ADTV-Tanzschule Breuer
Adenauer Platz 8,
53773 Hennef,
hennef@tanzbreuer.de,
02242 85216
Poststraße 66,
53840 Troisdorf,
troisdorf@tanzbreuer.de,
02241 75361
www.tanzbreuer.de

**NEUE
KURSE
AB SOFORT!
IN TROISDORF!**

**FÜHLE DEN
UNTERSCHIED**

Emotionen pur:

Paartanz bei **TanzBreuer®**

Termine und Infos auf TanzBreuer.de | Find us on



Reparieren statt Wegwerfen



O P E L
...und freie
Werkstatt, aller Marken

**Suchen Sie noch
oder prüfen
Sie schon?
Unser Servicetech-
niker hilft gerne.**

AHH
AUTO-HAUS HENNEF
Frankfurter Strasse 135
53773 Hennef
Tel.: 02242-92150
www.ahh-haus.de

Besuchen Sie uns im Repair Café

Bürgergemeinschaft Siegburg-Zange e.V. in Kooperation mit Diakonie an Sieg und Rhein: Das Repair Café finden Sie in der Geschäftsstelle der Bürgergemeinschaft, Bismarckstraße 56 / Ecke Carlstraße, Siegburg-Zange am 2. Samstag jedes Monats von 10 bis 14 Uhr. Letzte Reparaturannahme: 11 Uhr, zur Vermeidung langer Wartezeiten ist eine Anmeldung im Voraus erforderlich unter 01575 17 18 334.

Besucher des Repair Cafés bringen ihren defekten Gegenstand, wie zum Beispiel Toaster, Föhn, Lampe, Spielzeug von zu Hause mit. Die Fachleute im Repair Café wissen fast immer eine Lösung. Die Aktivitäten werden kostenlos und auf ehrenamtlicher Basis von den Reparaturexperten vor Ort ausgeführt.

Eine freiwillige Spende wird sehr geschätzt.

Neue Materialien und Ersatzteile sind nicht kostenlos und müssen gesondert bezahlt werden. Bei der Abgabe der zu reparierenden Gegenstände erfassen wir die Kontaktdaten und Fehlerbeschreibung.

Bitte bringen Sie saubere Geräte zur Reparatur. Unsere Termine für 2023 am 2. Samstag jedes Monats: 14. Januar, 11. Februar, 11. März, 8. April, 13. Mai, 10. Juni, 8. Juli, 9. September, 14. Oktober, 11. November, 12. August, Änderungen vorbehalten.



Tag der offenen Tür

Start in den Anmeldezeitraum am Berufskolleg des Rhein-Sieg-Kreises in Siegburg:
Persönliche Beratungs- und Anmeldegespräche am Tag der offenen Tür

Mit dem Tag der offenen Tür, der am 21. Januar zwischen 9 und 13 Uhr stattfindet, beginnt auch in diesem Jahr offiziell der Anmeldezeitraum für die Vollzeitbildungsgänge am Berufskolleg des Rhein-Sieg-Kreises in Siegburg.

Nachdem in den vergangenen Jahren aufgrund der Pandemie nur ein begrenztes Programm möglich war, haben Schülerinnen, Schüler, Eltern und alle anderen Interessierten in diesem Jahr wieder die Möglichkeit, sich über

das Unterrichtsangebot zu informieren, mehr über die verschiedenen Projekte am Berufskolleg zu erfahren, mit Schülerinnen und Schülern direkt in Kontakt zu treten oder ein persönliches Anmeldegespräch zu führen. Lehrkräfte von Handelsschule, Höherer Handelsschule und Beruflichem Gymnasium informieren in Siegburg und an den Teilstandorten Bad Honnef, Eitorf und Neunkirchen über Aufnahmeveraussetzungen, Schwerpunkte und Abschlüsse der jeweiligen Bildungsgänge.

Informieren kann man sich zum Beispiel auch über die Erasmus Plus Projekte, die bereits in die dritte Runde gehen und Schülerinnen und Schüler bei der Durchführung von Auslandspraktika unterstützen oder Kontakte zu Schulen im Ausland knüpfen. Die Kooperation des Beruflichen Gymnasiums mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg gehört ebenfalls zu den besonderen Angeboten der Schule. Einzelnen Schülerinnen und Schülern der Oberstufe wird hierbei bereits vor Schulabschluss ermöglicht, Vor-

lesungen der Hochschule zu besuchen und Scheine zu erwerben. Besonders ist im kommenden Schuljahr auch, dass der Einstieg für Schülerinnen und Schüler in die 11. Klasse des Beruflichen Gymnasiums - anders als an Gesamtschulen und allgemeinbildenden Gymnasien - weiterhin möglich ist.

Auch der Unterricht im Fach „Berufsorientierung“ sowie zahlreiche Projekte zur Unterstützung der jungen Leute bei der Berufswahl und Bewerbung in allen Bildungsgängen - darunter Kommunikationsseminare, Workshops zur Vorbereitung auf das Assessment-Center oder der schuleigene Ausbildungsinformationstag (AIT) - zeichnen die Schule aus.

Termine für persönliche Beratungs- und Anmeldegespräche sind über die Webseite der Schule unter www.berufskolleg-siegburg.de buchbar. Weitere Informationen über die Bildungsgänge und alle Angebote am Berufskolleg finden Sie dort und auf unserem Instagram Account @berufskollegesiegburg.

PRODUKTFOTOGRAFIE

**SIE HABEN DAS PRODUKT?
WIR HABEN DAS KNOW-HOW!**

- hochwertige, professionelle Fotos die unsere Profis für Sie anfertigen
- wir setzen Ihre Produkte ins rechte Licht
- professionelle Bildbearbeitung
- individuelle Beratung
- hohe Qualitätskontrollen
- kurze Kommunikationswege um Ihre Wünsche umzusetzen

WEITERE INFOS UNTER:
www.rautenberg.media/film/produktfotos






Schneller ins Eigenheim

Immobilienkäufer werden durchschnittlich immer jünger

Beim Kauf oder Bau der eigenen vier Wände starten Menschen in Deutschland immer früher durch. Bis 2019 betrug das Durchschnittsalter 39 Jahre, mittlerweile sind es einer aktuellen Studie zufolge 38. Wer einen eigenen Neubau plant, ist mit durchschnittlich 37 Jahren sogar noch etwas jünger. Ein Grund für diese Entwicklung dürfte im niedrigen Zinsniveau liegen.

Für eine gute Eigenkapitalbasis sorgen

Ende 30 scheint ein beliebtes Alter zu sein, um „sesshaft“ zu werden: „In der Regel sitzen die Interessenten dann beruflich fest im Sattel, und wenn die Kinder schon eingeschult sind, ist Beständigkeit oft wichtiger als Flexibilität“, stellt Stefan Vogelsang, Spezialist für Baufinanzierung bei Dr. Klein in Nürnberg, fest. Wer sich schon früh für die eigene Immobilie entscheiden und sich die Inves-

tition leisten kann, sollte laut Stefan Vogelsang nicht unnötig lange warten: „Je eher ich mein Geld für die Monatsrate nutze anstatt für Mietzahlungen, umso besser.“ Allerdings ist es gerade für junge Familien herausfordernd, das nötige Eigenkapital aufzubringen. Der Finanzierungs-experte rät, beispielsweise Verwandte nach Unterstützung zu fragen – etwa in Form von zinslosen Darlehen oder vorgezogenen Erbschaften. Eine gute Möglichkeit ist es, die mindestens weitgehend bezahlte Immobilie der Eltern mit einzubeziehen. Man kann diese dann recht unkompliziert als Sicherheit nutzen.

Ältere haben tendenziell mehr Ersparnisse

Es spricht nichts dagegen, auch später eine Immobilie zu kaufen oder zu bauen. Der große Vorteil ist, dass älteren Darlehensnehmern tendenziell mehr Ersparnisse zur Verfügung

stehen, die sie als Eigenkapital in die Finanzierung einbringen können – dadurch vergünstigt sich der Zinssatz. Allerdings fordern viele Banken eine höhere Tilgung als bei jungen Kunden, damit der Kredit zügig zurückgeführt wird. „Kreditinstitute achten darauf, dass die Käufer auch

nach Ende der vereinbarten Zinsbindung in der Lage sind, die Monatsraten zu zahlen“, so Stefan Vogelsang. „Wenn sie dann eine Rente statt des bisherigen Gehalts bekommen, muss die hoch genug sein, um den Kredit bis zur vollständigen Tilgung zu bedienen.“ (djd)

Bender & Bender Immobilien Gruppe

Haben Sie eine Immobilie für unsere Käufer?

Zentrum/ Hennef

Für ein solventes Ehepaar suchen wir eine kleine Eigentumswohnung im OG mit Balkon und Stellplatz, Wfl. ab 85 m² und 2-3 Zimmern.

Preis bis ca. 310.000,- €

Sankt Augustin

Für eine solvante kleine Familie suchen wir ein Baugrundstück, idealerw. voll erschlossen und möglichst keine Hanglage, GrdSt. ca. 800m².

Preis: offen

Wert-Analyse

Auf unserer Homepage können Sie **kostenlos und unverbindlich** eine Wert-Analyse Ihrer Immobilie anfordern. Geben Sie einfach die Daten Ihrer Immobilie ein!

Umkreis von Sankt Augustin

Für einen vorgemerkteten Kunden suchen wir ein mod. Einfamilienhaus (ab Bj. 2010) ohne gr. Renovierungsstau, Wfl. ab 130 m² und mind. 4 Zimmern.

Preis bis ca. 680.000,- €

www.bender-immobilien.de 0 22 23 / 29 66 80

VR-Immobilien
Bonn Rhein-Sieg



Was ist Ihre Immobilie wert?

Wir ermitteln den realistischen Angebotspreis.

Den aktuellen Marktpreis Ihrer Immobilie sollten Sie kennen. Damit Sie beim Verkauf nicht unnötig Zeit und Geld verlieren, sondern das beste Angebot bekommen.



Ihre Immobilienberater

Ralf Glöser

T 02241 496-1421

Benjamin Westphal

T 02241 496-1425

VR-Immobilien Bonn Rhein-Sieg

Am Lindenhof 2b, 53757 Sankt Augustin

vr-immobilien-brs.de

Besuch der Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau

Projektkurs der Q1 der Gesamtschule Am Michaelsberg Siegburg zu Besuch in Oswiecim und Krakau



Das Treffen der Gruppe mit der Zeitzeugin Lidia Maskymowicz

20 SchülerInnen der Q1 der GE Am Michaelsberg unternahmen unter der Leitung von Sebastian

Ghofranifar und Stefan Wahl eine Exkursion nach Oswiecim und Krakau, in deren Mittelpunkt die Auseinandersetzung mit dem Holocaust stand. Auschwitz steht für Holocaust, Völkermord und Nazi-Terror. Die SchülerInnen sollten sich - ohne Schuldgefühle - der historischen Verantwortung, die sich aus dem Wissen um die NS-Verbrechen ergibt, stellen.

Neben dem Besuch des jüdischen Museums in Oswiecim erhielt die Gruppe eine eindrucksvolle Führung durch das Stammlager Auschwitz I. Dort arbeiteten die SchülerInnen an ihren Projekten weiter, erhielten dabei Unterstützung durch die Lehrkräfte und die Bildungsreferenten der Stätte der

Begegnung, dem Veranstalter der Gedenkstättenfahrt. Bei -12 °C wurde das Vernichtungslager Auschwitz-Birkenau besichtigt.

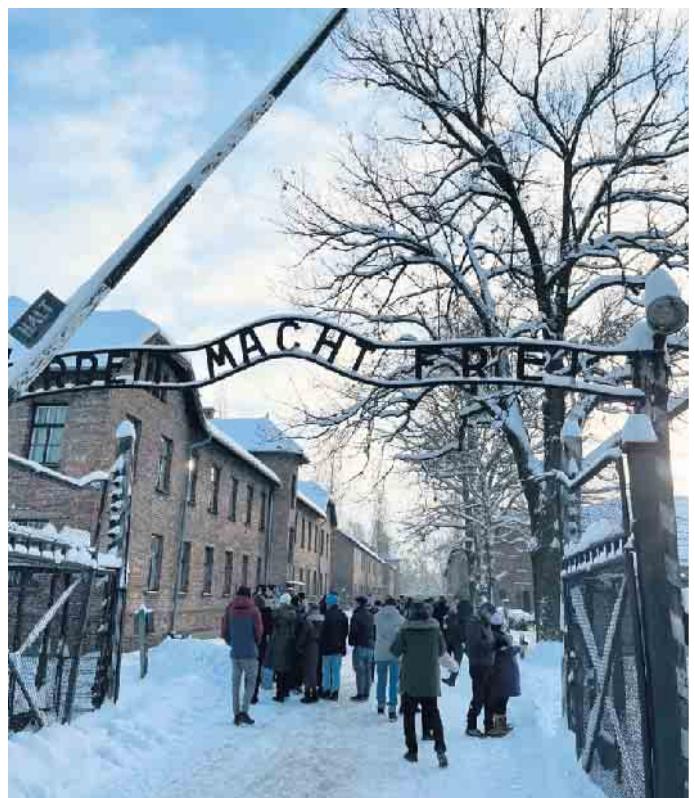
Besonders die Baracken und der Rundgang durch die sogenannte „Zentralsauna“, die als „Entwesungs- und Desinfektionsanlage“ bei der Aufnahme von deportierten Menschen diente, sorgte bei den Oberstufenschülern für Fassungslosigkeit, Trauer und Wut. Tiefe Eindrücke hinterließ der Besuch der Kunstausstellung der Auschwitz-Überlebenden Marian Kolodziej in Harmeze mit anschließender Reflexion.

In Krakau befassten sich die Jugendlichen mit dem Leben im jüdischen Viertel Kazimierz vor dem deutschen Überfall auf Polen. Eine nahezu einmalige Gelegenheit der Auseinandersetzung mit den nationalsozialistischen Verbrechen ermöglichte ein Gespräch mit Lidia Maskymowicz, die Auschwitz-Birkenau als Kleinkind überlebte. Nachdem Sie von ihren Erlebnissen und ihrem Überleben berichtete, entwickelte sich ein reger Austausch, der keinen der TeilnehmerInnen unberührt ließ.

Die Schüler verbrachten in Krakau eine sehr lehrreiche Zeit. Ihre Projektarbeiten werden am Ende des Schuljahres im Rahmen einer Ausstellung vorgestellt.



Gedenktafel Auschwitz-Birkenau



Schüler*innen der GE Am Michaelsberg in Auschwitz-Birkenau

**Nie mehr Schimmel.
Nie mehr nasse Wände.**

Selbst bei Druck- und Stauwasser

- **Gesund Abdichten von innen**
- **60% günstiger als Ausbaggern**
- **Kostenlose Analyse & Angebot**

Tel.: 02241 26 15 980

www.drefit.de

Ingenieurbüro DreFit Eu UG
(haftungsbeschränkt)

Ingenieurbüro
DreFit



30 Jahre Garantie auf die Wirkungsweise der Abdichtungsprodukte
„Die Druckwasserprofis“



Fassade nach eigener Fasson

Farbe, Putz oder Klinker: Vielfältige Möglichkeiten für die Gestaltung

Die Fassade bildet das Gesicht des Eigenheims. Zusätzlich zur ästhetischen Wirkung soll die Außenhülle aber auch vor Witterungseinflüssen schützen und zu einer guten Energieeffizienz beitragen. Bei der Fassadengestaltung, egal ob Neubau oder Sanierung, sind daher zahlreiche Faktoren zu beachten - zumal es mit Farbe, Putz und Klinkern unterschiedliche Materialien mit jeweils eigenen Eigenschaften gibt.

Farben in vielen Varianten

Moderne Fassadenfarben sehen nicht nur gut aus, sondern bieten oft zusätzliche Funktionen. Sie schützen vor Algen und Pilzen, vermeiden die Aufheizung der Fassade, verhindern ein Ausbleichen oder können sogar Schadstoffe abbauen. Acrylatfarben sind besonders witterungsbeständig und in vielen Farbtönen erhältlich. Dispersionsfarben bestehen aus einem Gemisch von Pigmenten, Lösungsmitteln und Bindemitteln. Sie sind ungiftig und punkten mit einem guten Preis. Auf siliziumhaltigen Fassaden kann Silikatfarbe zum Einsatz kommen, die auch als Mineral- oder Wasserglasfarbe bekannt ist. Sie geht mit dem mineralischen Untergrund eine unlösbare Verbindung ein, dadurch ist sie gut haltbar, witterungsbeständig und farbecht. Welche Fassadengestaltung sich für die individuellen Wünsche empfiehlt, dazu können Profis aus dem Handwerk beraten. Unter www.sto.de/fachhandwerkersuche etwa finden sich

Ansprechpartner aus der Region.

Fassadengestaltung mit Putz

Sand, Wasser und Bindemittel ermöglichen die Fassadengestaltung mit Putz in individuellen Optiken. Bei Mineralputz handelt es sich um Trockenmörtel, der mit Kalk oder Zement verbunden wird. Organischer Außenputz basiert auf Bindemitteln wie Silikon, Silikat oder Kunstrarz. Durch die wasserabweisende Qualität bieten organische Putze einen hohen Schutz. Zudem lassen sich verschiedenste Gestaltungsformen verwirklichen. Besenputz, Buntstein- und Reibeputz gehören zu Fachbegriffen für die Optik der Oberfläche, die auch vielen Laien geläufig sind. Unter www.wohnwert-steigern.de etwa gibt es Beispiele für gängige Putztechniken und darüber hinaus viele Informationen zu weiteren Möglichkeiten der Fassadengestaltung.

Klinker für eine zeitlose Optik

Neben Farbe und Putz spielt Klinker eine große Rolle. Häuser mit Klinkerriemchen prägen das Straßenbild ganzer Regionen beispielsweise im Norden und Westen Deutschlands. Das klassische Material wird heute mit einer noch größeren Vielfalt an Farben und Formaten wiederentdeckt. Die moderne Klinkerfassade erlaubt besondere Gestaltungen, gerade im Rahmen der Fassadendämmung. Die Basis dafür bildet stets ein Naturmaterial: Lehm, der entweder zu Klinkern gepresst oder zu Ziegeln geformt und anschließend gebrannt wird. (djd)



Ob Farben, Putz oder Klinker: Für die Fassadengestaltung können Hausbesitzer aus verschiedenen Möglichkeiten wählen. Foto: djd/Sto/Boris Storz

GARAGENTORE Verkauf | Montage | Service

www.mael-rhein.de

Mael | **Rhein** | **GbR**

Lessingstraße 3
53819 Nk.-Seelscheid

Tel. 02247 / 97 14 76
Fax 02247 / 97 14 78

info@mael-rhein.de



Fassadenfarben setzen markante Akzente und bieten oft weitere Funktionen, wie den Schutz vor dem Ausbleichen oder Aufheizen der Fassade durch die Sonne. Foto: djd/Sto/Martin Baitinger

MODERNE ELEKTROINSTALLATION



REGENERATIVE ENERGIESYSTEME



HEIZUNGS- UND SANITÄRTECHNIK



TONDL
ENERGIETECHNIK

TONDL ENERGIETECHNIK GMBH
GEWERBEGBIET BITZEN 14
53804 MUCH
TEL 02245 . 914 03 90
WWW.TONDL.DE

Evangelische Gottesdienste

Evangelische Kirchengemeinde Siegburg

Freitag, 13. Januar

16 Uhr - Gottesdienst mit Abendmahl im VISITATIS Seniorenenzentrum Am Michaelsberg, Pfarrer Joachim Knitter

Sonntag, 15. Januar

10.30 Uhr - Gottesdienst in der

Auferstehungskirche, Annostr. 14, Pfarrer Matthias Lenz

Sonntag, 22. Januar

10.30 Uhr - Gottesdienst mit Taufe in der Auferstehungskirche, Annostr. 14, Pfarrerin Ruth Wirths

Freitag, 27. Januar

15 Uhr - Gottesdienst mit Abendmahl im Seniorenzentrum Hohes Ufer Friedr.-Ebert-Str.16, Pfarrerin Tanja Harrenberger

Freitag, 27. Januar

16 Uhr - Gottesdienst mit Abend-

mahl im Seniorenzentrum Heinrichstraße 10, Pfarrerin Tanja Harrenberger

Sonntag, 29. Januar

10.30 Uhr - Gottesdienst in der Auferstehungskirche, Annostr. 14, Pfarrer Matthias Lenz

Gottesdienste

Ev. Friedenskirche in Kaldauen

15. Januar

10 Uhr - Pfarrer Martin Kutzschbach

Abschied leben.
Bestattungshaus
Sternberg-Fassbender
Eine individuelle und würdevolle Bestattung
nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen.
Tag & Nacht im Trauerfall
02242 / 9338833
Frankfurter Str. 113 · 53773 Hennef

Familien ANZEIGENSHOP

RAUTENBERG
MEDIA

Hochzeit.
F597
90 x 50 mm
ab **20,-**

DANKSAGUNG
TD 12-12
90 x 90 mm
ab **110,-**

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

K03_15
43 x 30 mm
ab **6,-**

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

Online Familien-Anzeigen:
für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media

Katholische Kirchengemeinde St. Servatius Siegburg

14. Januar

8 Uhr - St. Anton. Hl. Messe
10 Uhr - Abtei Hl. Messe
16.30 Uhr - St. Mariä Empf. Beichte / 17 Uhr Vorabendmesse
17 Uhr - Krkrhs-Kap. Vorabendmesse
17 Uhr - St. Elis. Vorabendmesse & Beichte

15. Januar

8 Uhr - St. Joseph Hl. Messe
9 Uhr - St. Dreif. Rosenkranz
9.30 Uhr - St. Dreif. Hl. Messe
9.30 Uhr - St. M. Namen Hl. Messe
9.30 Uhr - St. Serv. Familienmesse

11 Uhr - Liebfr. Hl. Messe

11 Uhr - St. Anno Hl. Messe

12 Uhr - Abtei Hl. Messe

17 Uhr - St. Anton. Vesper

17.30 Uhr - St. Anton. Hl. Messe

18 Uhr - Abtei Ökum. Friedensgebet

18.30 Uhr - St. Serv. Hl. Messe

16. Januar

15 Uhr - SZ Friedrich-Ebert-Straße Hl. Messe f. d. Bew.
19 Uhr - St. Anton. Hl. Messe

17. Januar

9 Uhr - St. Serv. Hl. Messe d. Fr.

18.15 Uhr - Abtei Vesper, anschl. Hl. Messe

19 Uhr - Liebfr. Friedensgebet

19 Uhr - St. Anton. Hl. Messe

18. Januar

9 Uhr - St. Elis. Hl. Messe
17 Uhr - Krkrhs-Kap. Hl. Messe
18.15 Uhr - Abtei Vesper, anschl. Hl. Messe

19 Uhr - St. Anton. Hl. Messe

19. Januar

9 Uhr - St. Anno Hl. Messe d. Fr.
18 Uhr - St. Dreif. Euch. Anbet.
18.15 Uhr - Abtei Vesper, anschl. Hl. Messe

18.30 Uhr - St. Dreif. Hl. Messe

19 Uhr - St. Anton. Hl. Messe

20. Januar

8.30 Uhr - Liebfr. Rosenkranz
9 Uhr - Liebfr. Hl. Messe
17 Uhr - St. Mariä Empf. Rosenkranz
17.30 Uhr - St. Serv. Euchar. Anbet.

17.40 Uhr - St. Serv. Beichte

18.15 Uhr - Abtei Vesper, anschl. Hl. Messe

18.30 Uhr - St. Serv. Hl. Messe

19 Uhr - St. Anton. Hl. Messe

19.30 Uhr - St. Anno Wochenend-Einstimmungsspaz. f. Frauen



Weltjugendtag in Portugal - willst Du mit?

Der nächste Weltjugendtag wird vom 1. bis 6. August 2023 in Lissabon gefeiert. Die Kreisjugendselbstverwaltung im Kreisdekanat Rhein-Sieg und Altenkirchen lädt alle jungen Leute zwischen 16 und 30 Jahren zur gemeinsamen Fahrt vom 23. Juli bis zum 8. August nach Portugal ein.

Der Weltjugendtag bietet eine Mischung aus Spiritualität, Gemeinschaft und Kultur. Die Jugendlichen werden in den Tagen der Begegnung zunächst die Gegend rund um die Stadt Aveiro an der Westküste Portugals kennenlernen und einen Eindruck von der portugiesischen Gastfreundschaft bekommen. In Lissabon, wo das eigentliche Fest des Glaubens stattfinden wird, können die Gruppen die Stadt erkunden und am großen Programm des Jugendfestivals mit Workshops, Kultur und Gebet teilnehmen. Ein großer Gottesdienst mit Papst Franziskus bildet den Abschluss dieses Glaubensfestes mit Millionen jun-

gen Katholikinnen und Katholiken aus der ganzen Welt.

Aus unserer katholischen Kirchengemeinde Siegburg werden Kaplan Joaquim Wendland und Priesteramtskandidat Johannes Shimizu die Großgruppe der beiden Kreisdekanate mitbegleiten. Noch Fragen?

Am Sonntag, 22. Januar, findet das erste Vorbereitungs- und Infotreffen in Siegburg statt, das mit der Hl. Messe um 18.30 Uhr in der Kirche St. Servatius (Kirchplatz 3) beginnt und im Anschluss informiert Kreisjugendseelsorger Pfr. Daniel Sluminsky im Servatiushaus über den Weltjugendtag und die Fahrt dahin. Es wird um eine kurze Anmeldung per E-Mail gebeten: lukaszwo@kja-bonn.de. Weitere Informationen auf unserer Homepage: <https://www.servatius-siegburg.de/aktuelles/veranstaltungen/veranstaltung/Reise-zum-Weltjugendtag-in-Lissabon/> oder auf www.wjt-koeln.de.

Ortsausschuss für Mobilisierung der Basis

Drängende Zukunftsaufgaben stehen auf der Tagesordnung

Die neue Leitung des Ortsausschusses der Kaldauer Liebfrauengemeinde ist weiblich: Gabriele Römer und Anneliese Dippe-Bettmar wurden auf der letzten Sitzung des kirchlichen Gremiums zu seinen Sprecherinnen gewählt. Damit hat die Vertretung der katholischen Basis im größten Stadtteil der Kreisstadt nach mehrjähriger Vakanz, bedingt durch die Krankheit und den Tod von Hans Mosig sowie die Folgen der Corona-Pandemie, wieder eine funktionstüchtige Leitung. Für das neue Jahr hat er Ortsausschuss sich einiges vorgenommen.

So soll die Diskussion über aktuelle ökologischen Fragen, wie die naturgerechte Umgestaltung der Grünzone rund um die Liebfrauenkirche und die Nutzung der Dächer des Gotteshauses, des Pfarrheims und der Kindertagesstätte

durch Photovoltaikanlagen fortgesetzt und auf Entscheidungen gedrungen werden. Dazu dient auch die nächste Sitzung, die für den 19. Januar, 19.30 Uhr, im Pfarrheim terminiert ist und zu der alle Gemeindemitglieder, die sich für die Lösung drängender Zukunftsaufgaben - und das sind nicht wenige - einsetzen wollen, eingeladen sind. Eine enge Zusammenarbeit mit dem Kirchenvorstand von St. Servatius Siegburg und dem örtlichen Kirchbauverein wird bei allen anstehenden Fragen angestrebt.



SENIOREN, AUFGEPASST!

DIE BESTE LÖSUNG FÜR MENSCHEN, DIE BEIM FENSTERREINIGEN KEINE SCHMERZEN LEIDEN WOLLEN!

Erfahren Sie hier, wie Sie in **unter 1,5 Stunden** glasklare Sicht bekommen, **ohne sich selbst dabei schmerhaft verrenken zu müssen**. Und das Ganze, **als Spezialangebot**, zu **unglaublich fairen Preisen!**



Lesen Sie jetzt den Text bis zum Ende, um Ihr **spezielles Angebot** zu sehen.

Gerade mit zunehmendem Alter steht ein sauberes Heim für Prestige. Ein Symbol für Lebenskraft und Sicherheit. Es untermauert unser Selbstbestimmtes Sein. Und unser Besuch sieht auf den ersten Blick, dass es uns gut geht.

Ab 55 Lebensjahren werden die akrobatischen Verrenkungen, die wir für Reinigungen vollführen müssen immer schmerhafter, abenteuerlicher und Zeitintensiver. Und deswegen Stück für Stück, unzumutbar.

Wollen Sie es anders gestalten?

Als angehender Profi kann ich Ihre Fensterputz – Akrobatik, federleicht in schöne Lebenszeit umwandeln. Sie bekommen blitzschnell, glasklare Fenster. Das senkt Ihre Kosten und steigert Ihren Lebensstandard außerordentlich!

Kommen wir jetzt auf Ihr spezielles Angebot.

Andere nehmen unbezahlbare **100 Euro** und mehr, für die **Fensterreinigung einer gesamten Wohnung**.

Hier erhalten Sie den **unschlagbaren, fairen Festpreis ab 40 Euro!**

Zudem bekommen Sie die **Zufriedenheitsgarantie**. Sollten Sie wider Erwarten einmal mit der Leistung unzufrieden sein, **erhalten Sie 100 % Ihrer Kosten zurück!**

**KONTAKTIEREN SIE MICH JETZT
FÜR EIN BERATUNGSGESPRÄCH**

Mobil: 0172 / 6553 668 • E-Mail: Cleanitinfos@gmail.com



Online-Coaching ist auch nach dem Abflauen der Pandemie als Option des Austauschs zwischen Coach und Klientin nicht mehr wegzudenken.
Foto: djd/www.ibb.com/goodluz - stock.adobe.com

Mit Coaching zum Traumjob

Professionelle Begleitung in allen Phasen der Arbeitssuche

Stellenanzeigen durchstöbern, Bewerbungen schreiben, Vorstellungsgespräche meistern - die Jobsuche gehört bei vielen Menschen nicht gerade zu den Lieblingsbeschäftigungen. Heute gibt es in Deutschland zahlreiche Coaches, die sich auf das Thema spezialisiert haben und ihren Klient-

innen und Klienten bei jedem dieser Schritte zur Seite stehen.

Antworten im Verlauf des Coachings selbst erarbeiten

Zu Beginn eines solchen Coachings steht der Austausch über die eigenen Wünsche und Ziele. „Manche Klientinnen und Klienten möchten im Vorstellungsgespräch sicherer auftreten, andere wollen den Schritt in die Selbstständigkeit wagen“, berichtet Coach Gerjet Kleine-Weischede vom Institut für Berufliche Bildung (IBB). Der Bildungsträger bietet passende Einzel- oder Gruppenangebote sowie Online-Coachings an, Infos gibt es zum Beispiel unter www.ibb.com. Bei den weiteren Treffen, so Kleine-Weischede, erarbeitet man mithilfe von erprobten, kreativen Methoden den individuellen Lösungsweg: „Es geht nicht darum, dass der Coach Antworten auf die Fragen des Klienten gibt. Das Ziel ist, dass man sich diese Antworten im Verlauf des Coachings selbst erarbeitet.“

Gruppencoaching: Austausch mit Gleichgesinnten kann hilfreich sein

Die letzte Phase des Coaching-



Wir suchen ASTRÄGER/*/INNEN

jeden Alters für den RUNDBLICK SIEGBURG in

- Zange**
- Brückberg**

Sie verteilen HIER, in Ihrem Wohngebiet

nur wenige Stunden im Monat | freitags oder samstags | Prospekte sind in die Zeitungen bereits maschinell eingelegt | einzige Voraussetzung: Sie sind mindestens 13 Jahre alt

Wir freuen uns auf Sie, bewerben Sie sich jetzt

► regio-pressevertrieb.de/bewerbung

► oder unteren Abschnitt in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen und senden an:
REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH · z. Hd. Michaela Knoll · Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
FON 02241 260-380 · E-MAIL mail@regio-pressevertrieb.de

Gerne per WhatsApp



+49 2241260380



oder mit diesem QR-Code bewerben!



ASTRÄGER/*/INNEN für den RUNDBLICK SIEGBURG in

- Zange**
- Brückberg**

An

REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH

Michaela Knoll

Kasinostraße 28-30
53840 Troisdorf

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon (für evtl. Rückfragen) / Geburtsdatum

E-Mail

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



Unterschiedliche Ziele eines Coachings: Manche Klienten möchten im Vorstellungsgespräch sicherer auftreten, andere wollen den Schritt in die Selbstständigkeit wagen.
Foto: djd/www.ibb.com/insta_photos - stock.adobe.com

KARRIERE

prozesses ist eine Art Verlaufs-kontrolle: Was sind die letzten Schritte? Wie gehts nach dem Coaching weiter? „Ich weiß mich jetzt besser zu bewerben und mich vorzustellen“, resümiert etwa Cenk Aktas seine Erfahrungen mit dem Einzelcoaching beim IBB. Er wisst nun, wo seine Stärken und Schwächen liegen. Neben dem

klassischen Einzelcoaching bieten Bildungsträger auch Gruppencoachings an. „Der Austausch mit Gleichgesinnten kann helfen, die eigene Situation klarer zu sehen“, erklärt Kleine-Weischede. Auch eine Kombination aus Einzel- und Gruppencoaching sei möglich, genauso wie die Ergänzung durch fachliche Weiterbildungen und vor

allem durch eine Bewerbungsunterstützung.

Coaching kann vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit gefördert werden

Ein professionelles Coaching kann beispielsweise mit einem sogenannten „Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein“ (AVGS) vom Jobcenter oder von der Agentur

für Arbeit finanziert werden. Diesen kann man bei zertifizierten Anbietern einlösen. Voraussetzung dafür ist, dass man arbeitsuchend oder von Arbeitslosigkeit bedroht ist. Das kann zum Beispiel auch Hochschulabsolventen, Berufsrückkehrer und Selbstständige betreffen. (djd)



Beim Online-Coaching wird mithilfe erprobter, kreativer Methoden der individuell passende Lösungsweg bei der Jobsuche gefunden.

Foto: djd/www.ibb.com/Pixel-Shot - stock.adobe.com

Mitarbeiter(in) (w/m/d) für den Bereich Stickereiproduktion

in Vollzeit (40 Stunden/ Wechselschicht).

Wir bieten Ihnen einen interessanten, sicheren Arbeitsplatz zu guten Bedingungen.

Wenn Sie eigenverantwortlich und zuverlässig in einem engagierten, freundlichen Team mitarbeiten wollen und Bereitschaft zur Wechselschicht im Zeitrahmen von 6 Uhr bis 23 Uhr mitbringen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

A•S•Aktuell AG

Luxemburger Str. 15 | 53842 Troisdorf
oder bewerbung@as-aktuell.de

Metallbau **PIEPER** GmbH

EN 1090 – vom TÜV Rheinland zertifiziert.

- Edelstahlarbeiten • Konstruktionen
- Treppenbau • Geländer • Balkone • Gitter

AUSBILDUNG zum METALLBAUER.

Wir bieten in einem seit über 50-jährigen Familienbetrieb eine Ausbildung zum Metallbauer/Konstruktionstechniker an. Sie sind motiviert und lernfähig. Wir wünschen einen Schulabschluss, Zuverlässigkeit und eine gute körperliche Konstitution. Wenn Sie dies mitbringen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Wir suchen Verstärkung

Falls Sie einen kennen der einen kennt und der ist Metallbauer oder er will einer werden bitte unseren Namen weiterleiten **wir suchen Verstärkung!**

Wir bieten in einem seit über 50-jährigen Familienbetrieb: junges, dynamische Team, Vollzeitstelle (40 Std. Woche), Bezahlung über Tarifvertrag, Urlaubs & Weihnachtsgeld.

Sie bringen mit: abgeschlossene Berufsausbildung als Metallbauer/in, Schweißkenntnisse, Zuverlässigkeit, Belastbar und selbstständiges Arbeiten nach Zeichnung.

51147 Köln (Porz-Lind) • Am Grott 11

Tel. (0 22 03) 90 74 60 • Fax (0 22 03) 90 74 59

info@metallbau-pieper-koeln.de • www.metallbau-pieper-koeln.de

Katholischer Kirchengemeindeverband
Troisdorf



Wir suchen für unsere KiTas:

- Päd. Fachkräfte (z.B. Erzieher*innen)
- Päd. Ergänzungskräfte mit Voraussetzung zur Weiterqualifikation (z.B. Kinderpfleger*innen)

**kleine Menschen
BRAUCHEN
so große Herzen
wie deins**

Wir bieten Ihnen:

- Finanzierung von Fort- und Weiterbildungen (u.a. 160-Stunden-Qualifikation für Ergänzungskräfte)
- 32 Tage Urlaub / Regeneration
- Betriebliche Altersvorsorge
- Fahrradleasing
- Vergütung gemäß KAVO

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung an
Frau Simone Reiter

Kath. Kirchengemeindeverband Troisdorf
Hippolytusstr. 47 - 53840 Troisdorf
verwaltungsleitung@trokirche.de

mehr Infos unter: www.familienzentrum-trokirche.de
KiTa St. Mariä Himmelfahrt: 02241 42597
KiTa St. Hippolytus: 02241 77273

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!


**110 POLIZEI
112 FEUERWEHR**


APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Freitag, 13. Januar**Kaiser-Apotheke**

Kaiserstraße 71, 53721 Siegburg, 02241/50528

Samstag, 14. Januar**Rats-Apotheke**

Nogenter Platz 3, 53721 Siegburg, 02241/51132

Sonntag, 15. Januar**St. Rochus-Apotheke**

Hauptstraße 53, 53721 Siegburg (Kaldauen), 02241/381855

Montag, 16. Januar**Merlin Apotheke am Hochhaus OHG**

Mittelstraße 111, 53757 Sankt Augustin (Menden), 02241/97700

Dienstag, 17. Januar**Linda Apotheke am oberen Stadttor**

Kölner Str. 62a, 53840 Troisdorf, 02241/995290

Mittwoch, 18. Januar**Augustinus-Apotheke**

Uhlandstr. 13, 53757 Sankt Augustin (Ort), 02241/204200

Donnerstag, 19. Januar**Glocken Apotheke**

Hermann-Ehlers-Str. 61, 53840 Troisdorf (Friedrich-Wilhelm-H.), 02241/804689

Freitag, 20. Januar**Marien-Apotheke**

Bonner Str. 81, 53773 Hennef, 02242/2714

Samstag, 21. Januar**Ennert-Apotheke**

Paul-Langen-Str. 44, 53229 Bonn (Holzlar), 0228/430042

Sonntag, 22. Januar**Valentin-Apotheke**

Burgstr. 6, 53757 Sankt Augustin (Menden), 02241/314500

Angaben ohne Gewähr



PLAMECO® SPANNDECKEN

morgen schöner wohnen

Plameco live erleben:
Dienstag & Freitag immer von
14.00 - 18.00 Uhr

Plameco-RheinSieg
Gregor Blechinger
Frankfurter Str. 493
51145 Köln Porz-Urbach
+49 2203 - 9655044 | plameco.de

ÖRTLICHE NOTDIENSTE

Freiwilligen-Agentur

Kontakt erfolgt über Freiwilligen-Agentur Siegburg 02241/25 215 20
Freiwilligen-agentur@diakonie-sieg-rhein.de
Sprechstunden nach Vereinbarung

Demenzsprechstunde

Kostenfrei im Seniorenenzentrum Siegburg, Friedrich-Ebert-Straße 16, Siegburg.
Immer am 2. Mittwoch eines jeden Monats von 16.30 bis 18 Uhr.

Parkmöglichkeit ist vorhanden.
Hier können in einer Gruppe von betroffenen Angehörigen Fragen zu Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen erörtert werden. Begleitung: Facharzt Kelzenberg und Fachkraft des Hauses
Telefon: 2504-2000

Kinder- und Jugendtelefon

Montag bis Samstag:
14 bis 20 Uhr
Telefon: 116111

Alkoholprobleme?**Wir können helfen!**

Auch oder gerade in Corona-Zeiten wird sehr viel Alkohol getrunken. Für die, die mit ihrem Alkoholkonsum ein Problem haben, bieten die Anonymen Alkoholiker Hilfe an. Üblicherweise geschieht das in sogenannten Meetings, in denen Betroffene sich über die

Krankheit Alkoholismus austauschen. Diesen Austausch nennen wir Selbsthilfe. Auch jetzt in Coronazeiten finden die meisten Meetings wieder statt. Coronavorschriften sind einzuhalten.

freitags, 19.30 Uhr, Siegburg, Gemeindehaus der ev. Auferstehungskirche, Annostraße 14, Siegburg,
02247 968 166 (Roswitha), 02241 8982321 (Stefan), 02245 890 049 (Erich), Siegburg@Anonyme-Alkoholiker-rg09.de

Trauergesprächskreis

Der Trauergesprächskreis von „Sonare“ findet ab Januar wieder statt: neu in der Wilhelmstraße 74 in Siegburg in den Räumen der Caritas, immer am 1. Donnerstag des Monats um 15 Uhr, kostenfrei. Leitung: Elisabeth Bäsch
Informieren Sie sich aktuell immer über Änderungen durch Pandemiebestimmungen (Rückfragen unter 02247/900 13 65).

Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

Emotions-Anonymous / EA
Wir teilen im Gespräch Erfahrung, Kraft und Hoffnung, samstag ab 18.15 Uhr, Markt 1, im Club, Sankt Augustin.
EA-Sankt-Augustin@web.de
Silke: 0151 16573691
Helma: 02241/9995226

ALLGEMEINE NOTDIENSTE

• Polizei-Notruf	110	
• Feuerwehr/Rettungsdienst	112	
• Ärzte-Notruf-Zentrale	116 117	
• Gift-Notruf-Zentrale	0228 19240	
• Telefon-Seelsorge	0800 111 01 11 (ev.) 0800 111 02 22 (kath.)	
• Nummer gegen Kummer	116 111	
• Kinder- und Jugendtelefon	0800 111 03 33	
• Anonyme Geburt	0800 404 00 20	
• Eltern-Telefon	0800 111 05 50	
• Initiative vermisste Kinder	116 000	
• Opfer-Notruf	116 006	



Coole Schlitten bestellen

Winterliche Angebote von Hoff. Begrenzte Stückzahl.



Jetzt leasen
ab 299,- €¹ mtl.

Der T-Roc R-Line. Mit seinem geschärften Exterieur-Design, dem neuen Qualitäts- und Designniveau im Innenraum und den aufgewerteten Technikfeatures tritt der T-Roc selbstbewusst auf und unterstreicht seine starke Persönlichkeit. Unverwechselbar.

Kraftstoffverbrauch in 1/100 km: (kombiniert) 6,4 l, innerstädtisch (langsam) 7,7 l, Strand (mittel) 6,2 l, Landstraße (schnell) 5,6 l, Autobahn (sehr schnell) 6,7 l, CO₂-Emissionen (kombiniert) 145 g/km

z. B. T-Roc R-Line 1.5 TSI OPF 110 kW (150 PS) 7-Gang-Doppelkupplungsgetriebe DSG, Ausstattung: Lackierung: Ascotgrau, Anhängevorrichtung, „Air Care Climatronic“, Nevada 7 J x 18 in Schwarz / glanzgedreht, Mittelarmlehne vorn, Multifunktions-Sportlenkrad in Leder, Sport-Komfortsitze vorn, Vordersitze beheizbar, Automatische Distanzregelung ACC, Parklenkassistent „Park Assist“ inkl. Einparkhilfe, „Lane Assist“, App-Connect Wireless, Digital Cockpit, Außenspiegel elektrisch einstell-, anklapp-, beheizbar, mit Memory-Funktion, Telefonschnittstelle, Innenspiegel automatisch abblendend, LED-Plus-Scheinwerfer, Regensensor, Fahrprofilauswahl u.v.m.

einmalige Sonderzahlung:

EUR 2.999,00¹



Jährliche Fahrleistung:

10.000 km

Laufzeit:

48 Monate

monatliche Leasing-Rate ohne Dienstleistungen

EUR 299,00¹

Wartung und Verschleißreparaturen Aktion

EUR 27,26

monatliche Leasing-Rate inkl. Dienstleistungen

EUR 326,26¹

Inklusive Abholung Autostadt. Alle Werte inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer. Beispielhafte Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Gültig bis zum 28.02.2023. Stand 1/2023. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. ¹ Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig. **Bonität vorausgesetzt.** Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand unwe sentlich abweichen. Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und den offiziellen spezifischen CO₂-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem „Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO₂-Emissionen und den Stromverbrauch neuer Personenkraftwagen“ entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen und unter www.dat.de unentgeltlich erhältlich ist.

Ihr Volkswagen Partner



HOFF

Autohaus Hoff GmbH & Co. KG

Urbacher Straße 8 · 53842 Troisdorf-Spich · Tel. 02241-95126-0
Westerwaldstraße 1 · 53757 St. Augustin · Tel. 02241-39183-0

autohaus-hoff.de

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Freitag, 20. Januar 2023
Annahmeschluss ist am:
18.01.2023 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 SIEGBURG

HERAUSgeber, DRUCK UND VERLAG

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

V.i.S.d.P. Redaktioneller Teil:
Bianca Breuer und Christoph de Vries
Verantwortlich f. d. Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG wöchentlich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK

- Politik
- CDU Michael Franz Burgherrmeister
- SPD Michael Keller
- FDP Frank-Michael Müller
- Die Linke Raymund Schoen
- Bündnis 90 / Die Grünen
- Hans-Werner Müller

Kostenlose Haushaltszeitung in Siegburg. 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

Sarah Demond
Fon 02241 260-134
s.demand@rautenberg.media

VERTEILUNG Fon 02241 260-380

Michaela Knoll
mail@regio-pressevertrieb.de
regio-pressevertrieb.de

SERVICE Fon 02241 260-112
service@rautenberg.media

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

INFORMATION

info@rautenberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

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

ZEITUNG

rundblick-siegburg.de/e-paper
unserort.de/siegburg

SHOP

rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindezeitungen. Die Zeitungsaufteilung mit Bildmaterial erscheinen auch unter unserort.de, der Social-Media-Plattform von Rautenberg Media.
Mehr unter: rautenberg.media



■ ZEITUNG
■ DRUCK
■ WEB
■ FILM

RAUTENBERG
MEDIA

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenberg.media/kleinanzeigen

Angebote

An- und Verkauf

Achtung seriöser Ankauf

von Pelzen aller Art, zahlen 300 - 3.500 Euro in bar. Kleidung, Näh-/Schreibmaschinen, Porzellan, Bilder, Teppiche, Puppen, Jagdtrophäen, Mode- / Goldschmuck, Zinn, Schallplatten, Rolex Uhren, Bibeln.
Bieten gerne kostenlose Hausbesuche an.
0178/2913248 Fr. Hartmann



AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

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

Tiere

Hunde

Exklusive und anspruchsvolle Tierfotografie

www.petram-fotografie.de,
Tel. 0175/5105310

Verschiedenes

Sonstiges

BIETE günstig

Metall- und Schlosserarbeiten sowie Reparaturservice an.
Tel. 0 22 42 - 96 98 364

Gesuche

Kaufgesuch

Kaufe Klaviere, Weine & Cognac

Achtung sofort Bargeld für Näh-/Schreibmasch., Bücher, Tischwäsch., 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

Sammler

Sammler der Luftwaffe SUCHT

Fotos, Fotoalben, Negative, Farbdias, Orden, Urkunden, Dolche, Pokale, Uniformteile von der dt. Fliegertruppe aus dem 1. und 2. Weltkrieg - Seriöse Abwicklung - Tel. 02241/9950818

ANKAUF

Ankauf: Kleidung aller Art, Pelze, Taschen, Näh- u. Schreibm., Spinnräder, Schmuck, Jagdzubeh., Orden, Kameras, Bernstein, Porzellan, Krüge, Bleikristall, Puppen, Teppiche, Gemälde, Zinn, altdt. Möbel, Silberbesteck, Münzen, Uhren, Lampen, LP's.

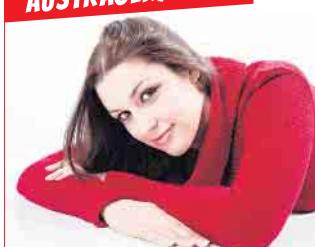
Fa. Hartmann 0162-8971806

GESUND LEBEN

Wahrsagerin

treffsicher und wahrheitsgetreu sagt Ihre Zukunft in allen Lebenslagen, auch in geschäftlichen Angelegenheiten.
Corona-Schutz ist gewährleistet.
Tel. 0228-616690

**TASCHENGELD
VERBESSERN!?**
CANZ EINFACH ALS
AUSTRÄGER/*/IN!



Wenn Du mindestens
13 Jahre alt bist,
schreib uns eine
WhatsApp Nachricht*
+49 2241260380

*Bitte unbedingt Namen, Straße,
Ort und Telefonnummer angeben.

REGIO • pünktlich • zielerichtet • lokal

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

Oder scan den
QR-Code und
bewirb Dich.



Fragen zur Verteilung?

FRAU KNOLL
mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO • pünktlich • zielerichtet • lokal

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

KLEINANZEIGEN
PRIVAT & GESCHÄFTLICH
ONLINE BESTELLEN

rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung

ab 6,99€

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

02241 260-400 Telefonische Beratung

RAUTENBERG MEDIA

Familien

RAUTENBERG
MEDIA

ANZEIGENSHOP

FGB 20-13

43 x 90 mm

ab **18,-**



Mit myline® aktiv schlank. erfolgreich und langfristig das Gewicht reduzieren!

Der Myline-Kurs im Sports Club AGGUA zielt auf eine nachhaltige Ernährungsumstellung ohne lästige Diät. Gestützt durch ein Begleitbuch üben die Teilnehmer vielmehr notwendige Verhaltensänderungen ein, erlernen den gezielten Einkauf, probieren leichte und schnell umsetzbare Rezepte aus, trainieren das bewusste Essen. Im Studio wird dieses neue Verhalten durch gezieltes Training unterstützt.



So werden schnell erste Erfolge sichtbar.

Nach acht Wochen ist im Durchschnitt jeder Teilnehmer acht Kilo leichter und – was schwerer wiegt – er hält sein Gewicht. Das bestätigt die Sport- und Ernährungsmedizin. Dipl. Oec. Andreas Scholz von der GfBE (Gesellschaft für Bewegungs- & Ernährungsanalysen) Hamburg hat den myline-Kurs, den führenden Ernährungskurs der Fitness-Branche, auf den Prüfstein gestellt. Sein Fazit: „Zwei Drittel aller Teilnehmer haben ihren Lebensplan grundlegend verändert. Dies ist unvergleichlich mehr und besser, als alles, was bisher in der gesamten Literatur zu diesem Thema evaluiert wurde.“



Noch sechs bis zwölf Monate nach Kursende, so Andreas Scholz, haben 40 Prozent ihr Gewicht gehalten, 10 Prozent weiter deutlich abgenommen und 19 Prozent langsam abgenommen.

Kursstart: DI, 24.01.2023 um 18:34 Uhr Jetzt anmelden unter ☎ 02241-881691 Begrenzte Teilnehmerzahl!

Vanessa, 30 Jahre

Ich bin seit einem Jahr Mitglied im Sports Club AGGUA und habe in dieser Zeit 30 Kg abgenommen! Besonders motiviert hat mich die Abnehm-Challenge mit dem individuellen Trainingsprogramm und den inspirierenden Rezepten. Durch das Trainerteam und die sichtbaren Erfolge bin ich motiviert, 3x pro Woche zu trainieren. Der größte Spaßfaktor ist für mich die Kombination aus dem Gerätetraining und dem Jump-Kurs.



Burkhard, 70 Jahre

Meine Motivation ist es, auch im Alter fit und selbstständig zu bleiben. Durch die regelmäßigen Körperdiagnosiken und die Gewichtssteigerung an den Trainingsgeräten weiß ich, dass mein Training erfolgreich ist und ich es schaffe weiter Muskulatur aufzubauen. Bestätigt werde ich auch von meinem Umfeld, das mich dank meines Fitnesslevels immer viel jünger einschätzt. Der Erfolg macht so viel Spaß, dass ich mich jedes Mal auf das Training freue.



Hubert, 70 Jahre

Seit 9 Jahren komme ich regelmäßig zum Training. Ich merke, dass ich dadurch jung und körperlich fit bleibe. Am Sports Club AGGUA gefällt mir die Atmosphäre besonders gut. Ich fühle mich durch das nette Trainerteam gut betreut und freue mich sehr über die vielen sozialen Kontakte, die ich hier in den letzten Jahren aufbauen konnte.



SPORTSCLUB AGGUA

FIGUR · GESUNDHEIT · WOHLBEFINDEN
www.sportsclubaggua.de

Aggerdamm 22 · 53840 Troisdorf · ☎ 02241-881691

NUR FÜR PERSONEN DIE UNS NOCH NICHT KENNEN!

IN 4 WOCHEN ZU EINEM GESÜNDEREN LEBEN Bringen Sie Ihren Körper in Form

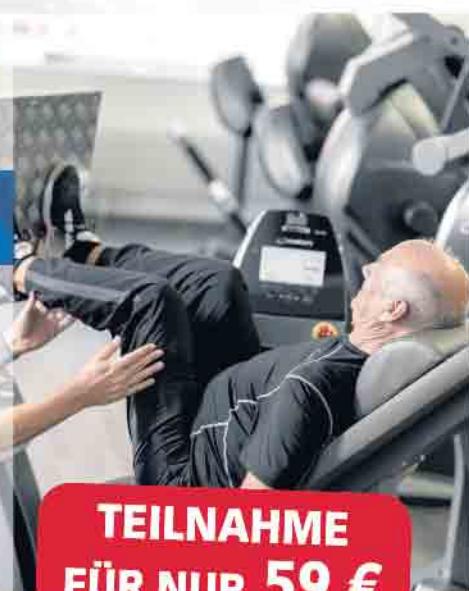
75 INTERESSIERTE GE SUCHT!

Troisdorf. Sie möchten Ihr Gewebe straffen, Muskulatur aufbauen oder leiden unter Rückenbeschwerden?

Wenn ja, dann sollten Sie gleich zum Telefonhörer greifen und im Sports Club AGGUA in Troisdorf, Aggerdamm 22 anrufen. Celina Eschmann (Bachelor of Arts in Fitnessökonomie) und Moritz Bechtel (Bachelor of Arts in Fitnessökonomie / Master of Arts in Gesundheitsmanagement) sowie das ganze Trainerteam möchten allen Interessierten dabei helfen, sich bald wohler in Ihrer Haut zu fühlen. Dafür suchen Celina Eschmann und Moritz Bechtel 75 Interessierte mit Gewichts- oder Rückenproblemen. Der Großteil von Ihnen sollte bisher nicht allzu regelmäßig und nicht viel Sport betrieben haben.

4 Wochen lang werden die Teilnehmer durch ein spezielles Programm geleitet und am Ende wird festgehalten, wie sich ihre Figur oder ihre Rückenprobleme verbessert haben - und das für nur 59 €. In den 4 Wochen werden sie

Unser
Zirkeltraining
- einfach
und effektiv!



**TEILNAHME
FÜR NUR 59 €**

zweimal pro Woche für je 34 Minuten ein spezielles Training absolvieren, für das sie zuvor einen Plan erhalten.

Der Körper ändert sich in 4 Wochen

Fettgehalt, Hautbild und Stoffwechsel dürfen sich innerhalb dieser Zeit regulieren, Wohlbefinden und Lebensgefühl allgemein verbessern und sogar kleine "Wehwehchen" verschwinden. Nach 4 Wochen ist man ein ganz anderer, positiver Mensch. Das alles möchten wir im Rahmen dieses Projekts beweisen.

Die Trainingsstunden werden im Sports Club AGGUA absolviert. Das Team und

die technischen Voraussetzungen des Sports Club AGGUA bieten eine ideale Ausgangsbasis. Celina Eschmann und Moritz Bechtel geht es darum zu sehen, wie viel man mit gezielter Bewegung und minimaler Ernährungsveränderung erreichen kann. Die Ergebnisse dieses Projekts werden mit Sicherheit künftig in die Trainingsempfehlungen für Sports Club AGGUA – Neueinsteiger einfließen. Und solche gibt es immer mehr, da ein gesünderes Leben und ein besseres Wohlbefinden in Zeiten von Alltagsstress die Lebensqualität und Lebensfreude enorm erhöht.



1 Chipkarte rein!
Alle persönlichen
Einstellungen
für die jeweilige
Station sind
gespeichert



**2 Alle Trainings-
stationen**
stellen sich
automatisch ein



3 8 Stationen
in 34 Minuten
wirksam
trainieren



**4 Bis zu
55 Stunden(!)
erhöhter
Fettstoffwechsel
durch 34 Minuten
Training**

JETZT ANMELDEN & MITMACHEN! ☎ 02241-881691



Dr. med Stefan Trapp

Facharzt für Augenheilkunde
Komplementäre Augenheilkunde
Ganzheitliche Diagnose- und
Therapieverfahren
Energetische Medizin
Klinische Umweltmedizin

„Das Training der Muskulatur sollte für jeden Menschen zur wöchentlichen Pflege oder Vorsorge gehören, denn nichts ist wichtiger als seinen Körper fit und gesund zu halten. Die Muskulatur bildet das Gerüst des Körpers und damit die Basis für Mobilität im Alter. Muskeltraining ist ein dynamischer Motor für die Gesundheit, trainierte Muskulatur kann viel mehr als uns nur Kraft zu geben. So aktiviert man mit Muskeltraining z.B. das Immunsystem, unterstützt den Stoffwechsel und regt die Fettverbrennung an. Auch Erkrankungen wie Osteoporose oder Arthrose können durch eine starke Muskulatur eingedämmt bzw. vorgebeugt werden. Bereits 2 Trainingseinheiten pro Woche reichen aus, um die Muskulatur zu erhalten. Eine kompetente und professionelle Einweisung und Begleitung im Training hilft, das optimale Pensum an das jeweilige Fitnessniveau anzupassen.“

Nutzen Sie den Jahresanfang für einen neuen Start!

Ihr Dr. med Trapp Medizinischer Berater des Sports Club AGGUA

SPORTS CLUB AGGUA

FIGUR · GESUNDHEIT · WOHLBEFINDEN

Aggerdamm 22 · 53840 Troisdorf · www.sportsclubaggua.de · ☎ 02241-881691