

# DORF GESPRÄCH



**RECKE** und Umgebung

Ausgabe 46  
Juli 2016

## Parkleuchten 2016

Erleben Sie einen illuminierten Spaziergang mit Musik,  
Licht und Anekdoten aus der Geschichte Bevergerns

- Anzeige -

**Ihre Meisterwerkstatt für alle Fabrikate**  
**KOMPETENT | QUALITATIV | SERVICEORIENTIERT**



Auto-Technik  
Schröder GmbH

Steinbecker Str. 23  
49509 Recke

[www.at-schroeder.de](http://www.at-schroeder.de)

- Anzeige -

# Ihr Malermeister! Glasmeyer

**Maik Glasmeyer**  
Malermeister

St. Martin Str. 30  
49509 Recke-Obersteinbeck  
Tel. 0 54 53 / 80 70 69  
Mobil 01 70 / 8 10 48 81  
maik.glasmeyer@osnnet.de  
www.maler-glasmeyer.de

## Alles für Ihr Haus:

- **Sämtliche Malerarbeiten**
- **Bodenbeläge**
- **Fassadengestaltung**
- **Wärme-Dämm-Verbund-Systeme**
- **Baumwolltechnik**

- ◆ Fenster und Türen
- ◆ Wintergärten
- ◆ Schweißfachbetrieb
- ◆ Treppen- und Geländer
- ◆ Vordächer
- ◆ Edelstahlverarbeitung

## Metallbau

# WEWELER-BÖRJES

## Stahl- und Aluminiumbau



**SCHÜCO**  
Partner

### Ausstellung, Beratung und Verkauf

Wiesengrund 28 • 49509 Recke-Steinbeck

Telefon (0 54 53) 9 19 98-0

Fax (0 54 53) 9 19 98-22

[www.weweler-boerjes.de](http://www.weweler-boerjes.de)

E-Mail: [info@weweler-boerjes.de](mailto:info@weweler-boerjes.de)



**Hausanschrift Maschinenlager**  
Buchenweg 34 Am Wall  
49509 Recke 49509 Recke  
**Telefon: 054 53 / 71 62**

- Minibagger/Radlader
- Rüttelplatten
- Scherenbühne
- Anhängerbühne 12 m/18 m/22 m
- 380 V Kompressor
- Druckluft-Elektroschweißhammer
- Diamantsägen/Kernbohrgeräte
- Holzhäckseler/Holzspalter
- Gartenfräse/Stromgeneratoren
- Heizgeräte/Bautrockner
- Weitere Maschinen auf Anfrage



[www.reckermaschinenverleih.de](http://www.reckermaschinenverleih.de) • [info@reckermaschinenverleih.de](mailto:info@reckermaschinenverleih.de)

KIEFERORTHOPÄDIE + IMPLANTOLOGIE + ÄSTHETIK + CHIRURGIE + PROPHYLAXE + ZAHNTECHNIK



POTTkamp 3 • 49509 RECKE  
TEL 0 54 53 • 93 38-0  
FAX 0 54 53 • 93 38-28  
INFO@ZMK-RECKE.DE  
WWW.ZMK-RECKE.DE



ZEIT FÜR IHRE GESUNDHEIT

## BERICHTE (U.A.)

- **Don - Bosco Schule** Seite 4  
Qualifikationsspiele in Joachimsthal sind zu Ende
- **Risiken beim Motorradfahren** Seite 6
- **Mathematik zum Anfassen** Seite 7  
Vom 05. - 16. September 2016 in der Fürstenberg Schule
- **Augenoptikermeister Florian Hillebrand:** Seite 8  
„Wir setzen auf neueste Technologie...“
- **Keine Angst vor Reifenpannen** Seite 9  
Ein rechtzeitiger Blick in den Kofferraum zahlt sich auf aus
- **Modernste Trainingszirkel** Seite 10  
**EGym und Fle-xx erhöhen Spassfaktor und Effizienz**  
Wirksam-Gelenkschonend-Zeitsparend!  
Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- **Das hilft den ABC-Schützen** Seite 12  
Tipps für einen sicheren Schulweg
- **Whisky und andere Mysterien** Seite 12  
Whisky - Tasting und Lesung
- **11. September** Seite 13  
**Klaus Pöppmann liest aus dem Buch**  
„Alles Licht das wir nicht sehen“
- **29. September** Seite 13  
**Peter Michael Dieckmann liest aus seinem Buch**  
„Drei Schlüssel zur Vergebung“

**AS-**  
**Druckshop**  
Für Ihren gelungenen  
(Ein-)Druck!

Besuchen Sie uns auf  
**AS-DRUCKSHOP.DE**



- **Parkleuchten 2016** **Seite 14**  
Erleben Sie einen illuminierten Spaziergang mit Musik durch Bevergern
- **Natürliche Grundlage fürs Kinder-Kreativzentrum** **Seite 16**  
Auf Teppich mit Kaschmir-Ziegenhaar fühlen sich Abenteurer wohl
- **Spende für Nachwuchskicker** **Seite 17**  
Deutsche Glasfaser unterstützt TuS Recke-Jugend
- **Check-up 35** **Seite 18**  
kostenlose Vorsorge der gesetzlichen Krankenkassen

## RUBRIKEN

- **Buchtipps von Helga Volk** **Seite 12**  
Michael Koryta, Die mir den Tod wünschen
- **Neues von Betty** **Seite 6**  
Der Mann und sein Grill
- **Rückenrat** **Seite 19**  
von Erik Hannema, Bachelor of Physiotherapy
- **Impressum** **Seite 19**

**Alkemeyer** Trauring-Haus  
juwelier

Umarbeitungen und Anfertigungen in eigener Goldschmiede  
Uhren-Meisterwerkstatt  
Poststr. 5 • Recke • ☎ 0 54 53 / 35 16 - [www.alkemeyer.de](http://www.alkemeyer.de)

**alex + tom**  
friseure

Di - Fr: 9 - 18.00 Uhr | Sa: 8 - 13 Uhr | Termin auf Wunsch  
Poststraße 2 | Recke | Telefon: 05453 - 1875



**GÖCKE**  
Ihr zuverlässiger Partner aus Steinbeck

- ELEKTROTECHNIK
- PHOTOVOLTAIK
- FAHRRÄDER
- HAUSHALTSGERÄTE
- SERVICE

Kirchstraße 22 | 49509 Recke-Steinbeck | Tel. 0 54 53/85 13 | [www.elektro-goecke.de](http://www.elektro-goecke.de)

# DOO-BOSCO-SCHULE DER SENI CUP 2016

**Das Fußballturnier für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung ist beendet – zwei Mannschaften haben sich qualifiziert**

Joachimsthal/Biesenthal, den 20. Mai 2016 – Mit einer feierlichen Siegerehrung verabschiedeten sich am Freitag die Teams von den zweiten Qualifikationsspielen des SENI Cups 2016 in Joachimsthal. Insgesamt zwölf Mannschaften waren angereist, um sich beim internationalen Fußball-Turnier für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung für das große Finale in Torun (Polen) zu qualifizieren.

Die Mannschaft der DRK Schwingewerkstätten Stade sowie der Vorjahressieger des SENI Cup Finales Caritas Werkstatt Arnsberg haben sich durch ihre spielerische Leistung einen Platz in Torun gesichert und werden dort in der Finalrunde gegen die internationale Konkurrenz antreten.

Der SENI Cup richtet sich ausschließlich an Menschen mit geistiger Beeinträchtigung und wurde bereits im Jahr 2000 von SENI und der TZMO Unternehmensgruppe ins Leben geru-

fen. Die zwölf teilnehmenden Mannschaften, die sowohl mit weiblichen als auch männlichen Spielern besetzt waren, wurden gemäß des Grads ihrer Behinderung in verschiedene Gruppen eingeteilt, um so die sportliche Fairness zu gewährleisten. „Der SENI Cup in Joachimsthal war ein großes Ereignis für uns“, erzählt Agata Henkel, Organisatorin des SENI Cups. „Es ist einfach toll zu sehen, wieviel Freude die Spieler am Fußball haben und mit welchem Ehrgeiz sie an die Sache herangehen.“

Dennoch ist der sportliche Erfolg nicht der wichtigste Aspekt des Turniers. Viel mehr steht im Fokus, dass das Gruppengefühl durch die Spiele gestärkt wird und die Teilnehmer neue Freundschaften knüpfen können.“

Bei aller freundschaftlichen Atmosphäre stand dennoch auch der Fußball im Mittelpunkt. Auch Siegfried Kirschen, Präsident des Fußball-Landesverbandes Brandenburg, ließ sich

dieses besondere Ereignis nicht entgehen und feuerte die Mannschaften an: „Es ist schön zu sehen, dass sich SENI so stark für den Fußball-ID einsetzt. Das Turnier ist eine beispielhafte Institution, von der wir in Deutschland noch mehr benötigen“.

Nach dem Turnier gab es bei einem gemeinschaftlichen Abendprogramm mit Musik und Tanz die Möglichkeit, sich auszutauschen und neue Freundschaften zu schließen. Dabei ging es mindestens genauso hoch her wie zuvor auf dem Spielfeld. Außerdem durften sich alle Teilnehmer über Pokale und tolle Preise freuen. Denn beim SENI Cup gibt es keine Verlierer.

Auf die zwei Erstplatzierten wartet nun eine Reise nach Torun in Polen. Die deutschen Vertreter treffen hier auf die Landesmeister aus rund zehn Nationen, um den internationalen Sieger zu ermitteln.

Am SENI Cup können Fußballmannschaften von Pflegeeinrichtungen aus ganz Deutschland teilnehmen. Auch im kommenden Jahr wird der SENI Cup wieder stattfinden. Eine rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen. Dazu nehmen Interessenten einfach Kontakt zu SENI ([www.seni.de](http://www.seni.de)) auf.





Don Bosco Schule Recke beim SENI Cup in Joachimsthal



Siegerehrung der Gruppe A beim SENI Cup in Joachimsthal

**Alles für die Schule...**

Schule beginnt im **Fachgeschäft**  
Service · Beratung · Qualität

...von Aufgabenheft bis Zirkel!

Hauptstraße 9  
49509 Recke  
Telefon 0 54 53 / 35 98  
Telefax 0 54 53 / 77 00

**Lührmann**  
Schreibwaren, Bürobedarf & Bücher

CHINA RESTAURANT

**Asia Garten**  
Zumwalde

**Ab jetzt mit Biergarten!**

*Mongolisches Barbecue-Buffer*  
Täglich von 18.00 - 22.00 Uhr

**13,90 € /Person**

Bergstr. 23 / 49509 Recke-Obersteinbeck / Tel.: 0 54 53 - 96 66 289  
[www.asia-garten-zumwalde.de](http://www.asia-garten-zumwalde.de)

**Steuerkanzlei Lüttmann**

**Verschenken Sie kein Geld!**

Poststraße 7b · Recke · ☎ 05453 / 9313-0

**Autohaus Gertken**  
Telefon: 0 54 67 - 12 44

**Neu bei uns !**  
**Lackschonende Autowäsche mit der SOFTCARE Pro Classic**  
Fahrzeughöhe bis max. 2,40 m  
Schaumvorwäsche  
Softecs-Waschbürsten  
**Wir freuen uns auf Ihren Besuch**

**IHR PARTNER FÜR NEU-, JAHRES- UND GEBRAUCHTWAGEN**  
Achsvermessung · Klimatechnik · Autowaschanlage  
Autohaus Gertken · Neuenkirchener Str. 4 · 49599 Voltlage

## DER MANN UND SEIN GRILL

**Immer mehr Menschen entscheiden sich heutzutage für einen Gasgrill. Das ist modern, man braucht keine Anzünder mehr und es entsteht weder Rauch noch Qualm. Alles sehr praktisch wie ich finde. Mein Mann ist da ganz anderer Meinung. Ein Holzkohlegrill ist für ihn eine Lebenseinstellung, eine Botschaft an die Menschheit.**

**W**oran merkt man, wer der Herr im Haus ist? Klarer Fall, daran, wer am Grill steht.

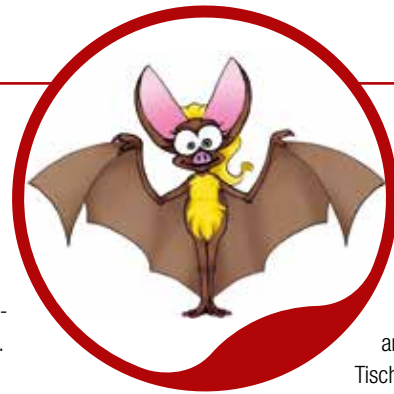
Nachdem Frauen heutzutage in der Chefetage sitzen, sogar Fußballweltmeisterinnen werden können (und die Deutschen bereits zwei Mal geworden sind!), ist Grillen für meinen Mann eine der letzten Männerdomänen und die

verteidigt er, komme was wolle, bewaffnet mit Grillbesteck und Maiskolbensteckern.

Und die Glut! Die Technik des Wedelns wird jeder Performance eines Waldorfschülers gerecht, der seinen Vornamen tanzt. Unzählige Rauchzeichen später dürfen die beim Metzger aus dem Ort höchstpersönlich handver-

senen Fleischstücke dann endlich auf den Grill.

Klar, dass bei solch schweißtreibender Tätigkeit kein Platz für andere Dinge bleibt: „Ich brauche das Grillgewürz. Wo bleibt die Gabel? Ein Teller für das fertige Fleisch fehlt noch!“ brüllt er im Minutenabstand reichlich uncharmant in meine Richtung. Ich springe zwischen Salate anmachen, Gäste unterhalten, Getränke nachschenken und Serviettenfalten dem Gestressten sekundenschnell zur Seite.



Als das Grillfleisch leicht angekohlnt auf den Tisch kommt, ist natür-

lich die falsch eingekaufte Holzkohle daran schuld. Und ich, ich kaue auf dem zähen Fleisch herum und kann mir die Bemerkung nicht verkneifen: „Mit einem Gasgrill wäre das nicht passiert.“

Egal ob mit Kohle- oder Gasgrill, ich hoffe der Sommer wird uns und euch noch ein paar schöne Grillabende bescheren.

Eure Betty



## RISIKEN BEIM MOTORRADFAHREN

**Für Motorradfahrer lauern je nach Witterungs- und Verkehrsverhältnissen andere Gefahren als für Autofahrer.**

Welche das sind, zeigt jetzt eine aktuelle, repräsentative Studie des Kfz-Direktversicherers DA Direkt, die Motorradfahrer nach Risiken beim Fahren befragte. Als größtes Risiko schätzen die Befragten das Fehlverhalten anderer Verkehrsteilnehmer ein (73 Prozent). Darauf folgen schlechte Straßen- (63 Prozent) und Sichtver-

hältnisse (61 Prozent). Mehr als jeder Zweite empfindet darüber hinaus Wildtiere (57 Prozent) als Gefahr. Aber auch in der Nutzung von Smartphones am Lenker sieht rund ein Drittel ein Sicherheitsrisiko.

Weitere Gefahrenquellen sind laut der Hälfte der Befragten Sichtbehinderungen am eigenen Visier, gefolgt von Autos (42 Prozent), landwirtschaftlichen Fahrzeugen wie Traktoren (42 Prozent) und größeren Fahrzeugen wie LKWs (40 Prozent). Erst auf Platz sechs der Risiken räumt jeder zweite Studienteilnehmer ein, dass seine eigenen Fahrfehler, wie das Nichteinhalten des vorgeschriebenen Sicherheitsabstandes, ebenso ein Risiko darstellen. Das deckt sich mit offiziellen Statistiken des ADAC, nach denen 49 Prozent der Motorrad-Unfälle von den Fahrern selbst verursacht oder mitverschuldet werden. Motorradfahrer gut informiert über Risiken

„Wir finden es gut, dass deutsche Motorradfahrer die Risiken gut kennen und darauf achten.

Denn Sicherheit sollte immer das A und O sein.“ Unter [www.da-direkt.de](http://www.da-direkt.de) finden Sie weitere Informationen.

Besuchen Sie uns am 20./21. August 2016  
auf der Grenzlandschau in Schale!



- Neuwagenvermittlung aller Fabrikate
- Halbjahres-, Jahres- und Gebrauchtfahrzeuge aller Fabrikate
- Finanzierung/Leasing
- Fahrzeugverleih
- Fahrzeug-Aufbereitung
- Abschleppdienst

Steinbecker Straße 19 | 49509 Recke  
Telefon: 054 53/76 76 | Telefax 054 53/965 11  
[j.schroeder@steinbecker-autopavillon.de](mailto:j.schroeder@steinbecker-autopavillon.de)

[www.steinbecker-autopavillon.de](http://www.steinbecker-autopavillon.de)

# MATHEMATIK ZUM ANFASSEN

Vom 5. bis 16. September 2016  
in der Fürstenberg Schule

Viele von Ihnen werden von der Ausstellung der Uni Gießen „Mathematik zum Anfassen“ ([www.mathematikum.de](http://www.mathematikum.de)), die seit 1994 in ganz Deutschland, Europa und darüber hinaus bereits weit mehr als eine Million Besucher angezogen hat, gehört oder sie bereits besucht haben.

Auf rund 200 m<sup>2</sup> werden 20 Exponate zu sehen sein. Sie und auch die Schülerinnen und Schüler können anhand neuer spannender Experimente Mathematik spielerisch erleben. So kann man zum Beispiel entdecken,

Die Ausstellung ist für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 3 geeignet, die hierdurch einen neuen Zugang zur Mathematik entdecken.

dass der Weg nach unten nicht immer der schnellste ist, jeden Tag mehrere Mozart-Uraufführungen erleben oder sich in eine riesige Seifenhaut einhüllen lassen. (pd)

## FÜR SCHULKLASSEN BZW. GRUPPEN:

Montag bis Freitag

**JEWEILS UM**

09:00 Uhr, 10:00 Uhr,  
11:00 Uhr, 12:00 Uhr,  
14:00 Uhr.

## FÜR EINZELBESUCHER:

Montag bis Freitag

09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**ZUSÄTZLICH:**

Sonntag, 11.09.2016,  
14:00 bis 18:00 Uhr



**GUT DURCHDACHT**  
DACHDECKEREI ZIMMEREI MEISTERBETRIEB

Mertensberg 10 | 49509 Recke  
Tel. 0 54 53 / 966 56 66  
Fax 0 54 53 / 966 56 65  
Mobil 0170 / 486 04 72  
info@durchdacht24.de

✓ DACH-, WAND- UND  
ABDICHTUNGSTECHNIK  
✓ BAUKLEMPNEREI  
✓ ZIMMERERARBEITEN  
✓ STURMSCHADEN-  
BESEITIGUNG  
✓ TROCKENBAU  
✓ GERÜSTBAU

[www.DURCHDACHT24.de](http://www.DURCHDACHT24.de)

## IHR FRISEUR IN OBERSTEINBECK!

**Friseur  
buscher**  
Spiel- und  
Schreibwaren

Kettelerstraße 1  
49509 Recke-Obersteinbeck  
Tel. 0 54 53 / 87 22



[www.friseur-buescher.de](http://www.friseur-buescher.de)



**FÜRSTENBERG  
SCHULEN RECKE**  
1966-2016  
*50 Jahre*

Schulklassen und Gruppen nehmen bitte  
Terminanfragen und Anmeldungen unter  
[mathematikum@fuerstenberg-gymnasium-recke.de](mailto:mathematikum@fuerstenberg-gymnasium-recke.de)  
vor.

**mathematikum**  
Mathematik zum Anfassen.

**Preise:**  
Erwachsene: 2 €  
Schüler: 1 €

**Öffnungszeiten:**  
Montag – Freitag: 09:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag: 14:00 – 18:00 Uhr  
*letzter Einlass:  
eine Stunde vor Schließung der Ausstellung*

**05. – 16. September 2016**

[www.mathematikum-unterwegs.de](http://www.mathematikum-unterwegs.de) [www.schuljubilaeum-recke.de](http://www.schuljubilaeum-recke.de)

UNSERE SPONSOREN IM JUBILÄUMSJAHR:

**AOK** **Kreisparkhaus** **Stavfurt** **KRONE** **LEWE** **VORWEG GEHEN**  
WIR SCHAFFEN ZUKUNFT



## Bürokommunikation. Nicht nur eine Frage der Technik

- ▶ Netzwerktechnik
- ▶ Telefonanlagen, VoIP
- ▶ Server, Workstations, Notebooks
- ▶ Multifunktionsgeräte, Drucker, Faxgeräte, Scanner
- ▶ Production-Printing
- ▶ VPN- und UMTS-Lösungen
- ▶ DATEV Konzeptionen, DMS Beratung, Prozessanalyse

**Lüttmann Bürokommunikation GmbH**

Daimlerstraße 4 • 48432 Rheine

Telefon: 0800 130 5000 (kostenfrei)

Mail: [info@lueuttmann-buerokommunikation.de](mailto:info@lueuttmann-buerokommunikation.de)

[www.lueuttmann-buerokommunikation.de](http://www.lueuttmann-buerokommunikation.de)



**SAMSUNG**

**RICOH Panasonic**

# AUGENOPTIKERMEISTER FLORIAN HILLEBRAND

„Wir setzen auf neueste Technologie, weil die besten Brillengläser genaueste Messungen erfordern!“

**Glasstärkenbestimmung mit hochauflösender 3D Technik  
Seit sieben Monaten bei uns im Einsatz und bestens bewährt!**

## JEDER BRILLENTRÄGER KENNT DAS:

Zuerst wird bei der Glasstärkenbestimmung ein Auge abgedeckt, das andere Auge wird vermessen und umgekehrt. Zum Schluss noch ein kurzer Abgleich – fertig.

## DOCH DAMIT IST JETZT SCHLUSS!

Entspannt schaut nun der Kunde mit beiden Augen gleichzeitig auf eine schöne Landschaft und merkt nicht einmal, welches Auge gerade gemessen wird.

Das Ergebnis ist ein optimaler Abgleich beider Augen miteinander, eine absolut exakte Ermittlung der Hornhautverkrümmung und der zu korrigierenden Achslage.

## KOPFSCHMERZEN, AUGENBRENNEN?

Auch Fehlstellungen der Augen werden nun viel besser korrigiert.

All dies führt zu einer optimalen Verträglichkeit und einem bestmöglichen räumlichen Sehen.

Vor allem ältere Menschen empfinden

die neue Sehtestsituation als deutlich angenehmer.

Auch die Spontanverträglichkeit von Gleitsichtbrillen verbessert sich weiter.

## VIDEOZENTRIERUNG DER NEUESTEN GENERATION: MOBIL-PER I-PAD

Der Kunde trägt die angepasste Brille mit einem aufgesetzten Messtool, dann werden ein Front- und ein Seitenbild fotografiert.

Dieser Vorgang ersetzt fünf herkömmliche Messgeräte und misst zudem schneller und genauer den Augenabstand, die Höhe der Sehbereiche, den Abstand der Augen zum Brillenglas, die Vorneigung der Brille und deren Durchbiegung.

Nach diesen gemessenen Werten werden die neuesten Freiform-Brillengläser gefertigt.

Scharfes, verzerrungsfreies Sehen bis in die Randbereiche Ihrer Brille ist somit garantiert.

## ARBEITEN SIE OFT UND LANGE AM COMPUTER? HABEN SIE LED-BELEUCHTUNG IM HAUS. ODER HALTEN SIE SICH OFT IM FREIEN AUF?

Dann empfehlen wir Ihnen Brillenglasbeschichtungen mit einem Extraschutz vor UV-Strahlung und hochenergetischem blauen Licht.

Auf diese hochfesten Beschichtungen bietet unser Glaslieferant aus Mönchengladbach eine vierjährige Garantie.

Nicht mehr selbstverständlich und deshalb hier explizit erwähnt, ist die Fertigung in unserer hauseigenen Meisterwerkstatt mit modernsten CNC-Glasbearbeitungsgeräten.

Ein weiteres Highlight ist unsere Eigenkollektion – limited edition

**AUGENOPTIK HILLEBRAND - WEIL WIR GUTES BESSER MACHEN!** (pd)



**Sehtest mit  
3D-Kino-Effekt**

ANGENEHMER GENAUER ENTSPANNTER MEHR ERGEBNIS

**HILLEBRAND**  
Quality von Augen  
AUGENOPTIK - KONTAKTLINSEN

Hopstener Str. 8  
49509 Recke  
Tel. 05453 / 7595



# KEINE ANGST VOR REIFENPANNEN

Ein rechtzeitiger Blick in den Kofferraum zahlt sich auf jeden Fall aus

**Mit 15% pro Jahr scheint die statistische Wahrscheinlichkeit einer Reifenpanne eher gering, doch theoretisch kann es jeden Autofahrer alle sechs bis sieben Jahre treffen. Und Reifenschäden passieren immer dann, wenn man sie am wenigsten gebrauchen kann. Neben Vielfahrern trifft es auch Wenigfahrer. Zumeist ist es ein Fremdkörper, etwa ein Nagel oder eine Schraube, der in den Reifen eindringt und die Reifendecke beschädigt. Wer mit zu wenig Luftdruck (unter 1 Bar) weiterfährt, riskiert, dass der Reifen komplett zerstört wird.**

## WAS IST ZU TUN, UM SICHER ANS ZIEL ZU KOMMEN?

Um auf diese Situation vorbereitet zu sein, ist ein Blick in den Kofferraum vor Fahrtantritt ratsam. Hat das Fahrzeug einen Reservereifen? Er kann den Reifen ersetzen, sorgt jedoch aufgrund des Gewichts für Mehrverbrauch und nimmt unnötig Platz ein. Grund genug, dass bereits jedes dritte Auto, das 2015 in Europa vom Band gerollt ist, stattdessen ein Dichtmittel-Kit für den Pannenfall an Bord hat. Ist das Auto schon vier bis fünf Jahre alt, empfiehlt es sich, das Ablaufdatum des Reifendichtmittels zu prüfen, um es rechtzeitig ersetzen zu können.

Auch die nachträgliche Umrüstung auf die zeitgemäße und komfortablere Dichtmittel-Lösung ist möglich. So bietet der Automobilzulieferer Continental beispielsweise das ContiMöbilitätsKit mit Kompressor an. Der Vorteil hierbei ist, dass der Autofahrer das Reifendichtmittel und die Luft gleichzeitig über das Ventil direkt in den Reifen pumpen kann.

Ein weiteres System, von europäischen Automobilherstellern bereits 3 Millionen Mal im Jahr genutzt, ist das Dichtmittel in einer Quetschflasche ohne festen Kompressor (z. B. ContiTireSealant). Hierbei wird zunächst das Ventil entfernt, bevor das Dichtmittel manuell in den Reifen gequetscht wird. Nachdem das Ersatzventil wieder eingesetzt ist, wird Luft mittels eines beliebigen Kompressors in den Reifen gepumpt.

Nachdem der Reifen wieder ausreichend Luftdruck hat, empfiehlt sich eine langsame Weiterfahrt bei 50 bis 60 km/h in eine Werkstatt zur dauerhaften

Behebung des Reifenschadens. Weitere Informationen und Videos zur Anwendung der Dichtmittel-Kits finden Sie unter [www.continental-mobility.com/de](http://www.continental-mobility.com/de) (pd)



Foto: Continental/akz-d - pixabay.de

*Reifenpanne? Ein Dichtmittel-Kit sichert die Mobilität und nimmt wenig Platz in Anspruch.*



**Gerne beraten wir auch telefonisch!**

**Reisebüro TITZ**

Rosslauer Str. 5 · 49479 Ibbenbüren  
Tel. 05451 94990 · [info@reisebuero-titz.de](mailto:info@reisebuero-titz.de)  
[www.reisebuero-titz.de](http://www.reisebuero-titz.de)



**Von Freunden empfohlen!**



**JOHANNES JELITTO**

*tischlerei & saunabau*





**Ihr Sauna-Spezialist**

privat und gewerblich



• Inh. A. Kulgemeyer
• Vogteistraße 19  
49509 Recke
• Telefon (05453) 96123  
Telefax (05453) 96124
• E-Mail [info@saunabau-jelitto.de](mailto:info@saunabau-jelitto.de)  
Internet [www.saunabau-jelitto.de](http://www.saunabau-jelitto.de)



**BESTATTUNGSINSTITUT**

**WIEMELER**

**49509 Recke-Steinbeck**  
**Recker Str. 15**

**Erd-, Feuer- und Seebestattungen**

- Überführungen von und nach Auswärts
- Vertrauensvolle Erledigungen aller Formalitäten
- 24h Bereitschaftsdienst, auch an Sonn- und Feiertagen
- Bestattungs-Vorsorge-Beratung

Tel. 0 54 53 / 82 85  
0 54 53 / 8 00 43  
Mobil 0 171 / 7 46 30 84

Gesundheitsmotor-Muskeltraining:  
Wirksam-Gelenkschonend-Zeitsparend!  
Nach neuesten wissenschaftlichen  
Erkenntnissen

# SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUM WESSELMANN

Modernste Trainingszirkel  
eGym und Fle-xx erhöhen Spassfaktor und Effizienz

**Anfang des Jahres haben Marion und Christian Wesselmann vom Gesundheitszentrum Wesselmann insgesamt elf Geräte des neuesten Trainingszirkels eGym angeschafft. Nun haben sie weiter investiert und sechs Geräte des Fle-xx Rückgradkonzept dazugekauft.**

## WAS IST NEU AM EGYM BZW. FLE-XX ZIRKEL?

Die unterschiedlichen Trainingsmethoden am eGym Zirkel ermöglichen ein abwechslungsreiches Training. Ein geführter Trainingsablauf wird durch ein eingebautes Touchdisplay gesichert. Kraftmessung und Gewichts Anpassung werden elektronisch aktualisiert, das bewirkt die bestmögliche Effektivität. Die automatische, individuelle Sitzeinstellung durch das persönliche Chiparmband garantiert die optimale Sitzposition während des Trainings.

Heutzutage bewegt sich der Mensch zu wenig – dafür sitzt er umso mehr.

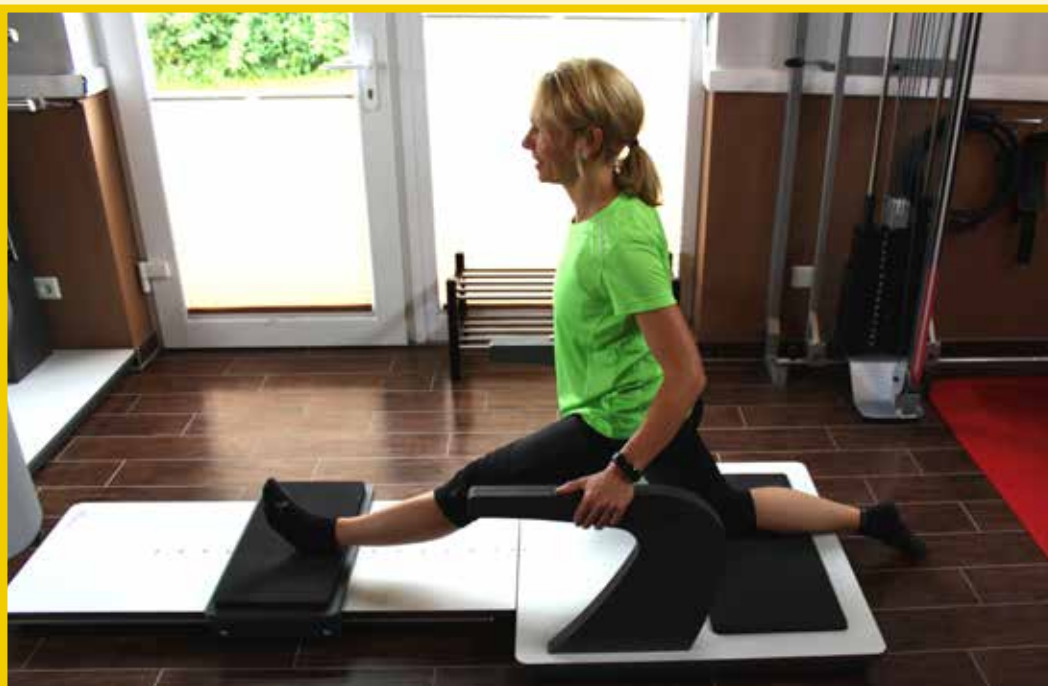
Diese einseitige „Belastung“ führt zu Verkürzungen der Muskeln. Das neu entwickelte Fle-xx-Rückgradkonzept liefert ein wirksames Gegenmittel. Am Fle-xx Trainingszirkel wird systematisch und wirkungsvoll die Muskulatur wieder in die Länge trainiert.

Es bewegt alle relevanten Muskelgruppen und bietet einen ganzheitlichen Ansatz gegen Rückenschmerzen. Durch einfache Übungen sollen die Fehlhaltungen behoben und die verkürzten Muskeln wieder gedehnt werden. Schon nach wenigen Wochen stellt sich ein „geschmeidigeres“ Körpergefühl ein, das Wohlbefinden nimmt zu, erklärt Marion

Wesselmann. Ohne größeren Aufwand kann das Fle-xx-Konzept in den vorhandenen Trainingsplan integriert werden und ist eine ideale Ergänzung zum Kraft- Ausdauertraining.

Das aktive Muskellängentraining ist ein wichtiger Schritt in ein vitales und schmerzfreies Leben. „Wer langfristig gesund und schmerzfrei werden und bleiben möchte, muss selbst etwas dafür tun“ sagt Christian Wesselmann der Inhaber des Gesundheitszentrums.

Das Team im Gesundheitszentrum informiert Sie gerne persönlich über das neue fle.xx und das eGymKonzept. (pw)





Für Kunden, die das komplette Angebot vom Gesundheitszentrum testen wollen, gibt es jetzt auch ein ganz besonderes Sommerspecial!

**Vier Wochen jetzt komplettes Angebot inkl. Kursangebote, für nur 39,00 Euro kennenlernen.**

Einzige Voraussetzung für die Nutzung des fle-xx Rückgradkonzeptes ist die vorherige Teilnahme am Info-Termin. Der nächste Info Termin findet am Samstag, den 13. August um 14.30 Uhr statt. Dieser ist natürlich kostenlos, um vorherige Anmeldung wird gebeten.



## Befreien Sie sich aktiv von Rückenbeschwerden

Die fle-xx Philosophie ist einfach, aber revolutionär. Rückenschmerzen sind das Ergebnis einseitiger Bewegungsmuster in der täglichen Routine.

Die fle-xx.Basic ist die Gegenbewegung: damit werden Muskeln verlängert, Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken wird entgegengewirkt und Ihre Beweglichkeit wird verbessert.



Für einen schmerzfreien Alltag mit neu gewonnener Beweglichkeit.

**Machen Sie den Test!**  
**Unser Team berät Sie gerne!**



Jetzt auch in Ihrem Studio

**Wesselmann**  
med. Sport + Gesundheitszentrum

Am Mersch 5  
49509 Recke  
Tel.: 0 54 53 / 93 22 00

[www.gesundheitszentrum.de](http://www.gesundheitszentrum.de)



# DAS HILFT DEN ABC-SCHÜTZEN

## Tipps für einen sicheren Schulweg

**Der erste Schultag steht kurz bevor. Die Aufregung bei den Kleinen ist groß und meist gehen sie zum allerersten Mal morgens selbstständig aus dem Haus. Dabei kann es zu Situationen im Straßenverkehr kommen, die gerade die ABC-Schützen schnell verunsichern.**

**K**inder wissen häufig nicht, wie sie ohne Ampel risikolos über die Straße kommen sollen oder können die Geschwindigkeit von Autos nur schlecht einschätzen. TÜV SÜD hat einige hilfreiche Tipps, damit Kinder

sicher zur Schule kommen:

Ist auf dem Schulweg eine Straße zu kreuzen, hilft es, das Überqueren der Fahrwege zu üben. Bevor es auf die andere Seite geht, erst links schauen,

dann rechts und nochmal kurz links. Dieser Ablauf gibt einem Kind Sicherheit und Routine.

Zusätzliches Selbstvertrauen gewinnt ein Kind durch gemeinsames Ablaufen des Schulweges. Am besten morgens immer die gleiche Route zur Schule wählen. So ist der Erstklässler gut für den ersten Tag alleine vorbereitet.

Hält der Schulweg viele Hürden wie Brücken, Baustellen oder verkehrsreiche Straßen bereit, lieber auf eine

längere, aber dafür sichere Route ausweichen.

Ratsam ist es auch, die Welt aus Kinderaugen zu betrachten. Dazu ruhig mal in die Hocke gehen und die Sicht des Kindes kennenlernen. Die neue Perspektive kann Erwachsene auf kleine Hürden oder sogar Gefahren aufmerksam machen.

Mit diesen Tipps im Gepäck kann der erste Schultag kommen - auch für die Eltern. (mso)



Malerbetrieb und Fachhandel

Ostendorf

bringt Farbe in Ihr Heim!

Lacke • Farben • Tapeten • Bodenbeläge  
Teppichböden • Sonnenschutz nach Maß

Inh. Ruth Kolkmann  
Kirchstraße 20 • 49509 Recke-Steinbeck  
Tel. 05453/80576 • Fax 05453/80589  
Privat Tel. 05453/98093 • Karl.Ostendorf@web.de

**14. OKTOBER 2016**

**Whisky - Tasting und Lesung  
»Whisky und andere Mysterien«**

Malt Whisky sei ein Rätsel, verpackt in ein Mysterium und verhüllt von Geheimnissen, meinte Winston Churchill.  
Beginn 20:00 Uhr  
Eintritt 39,00 Euro



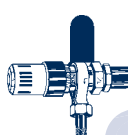
## BUCHTIPP VON HELGA VOLK

**Michael Koryta, Die mir den Tod wünschen**  
Heyne-Verlag 12,99 Euro

**Der 14jährige Jace wird Zeuge eines brutalen Mordes durch die gewalttätigen Blackwell-Brüder und kommt deshalb auf Wunsch seiner Eltern bis zur Verhandlung in das Zeugenschutzprogramm für Jugendliche.**

In der rauen Bergwelt von Montana nimmt er an einem Überlebenstraining mit weiteren Jugendlichen teil. Die Jungen stehen unter dem Schutz von Ethan, der sich bestens in der Natur auskennt und mit seiner Frau in den Bergen wohnt. Doch die Mörder kommen Jace auf die Spur und eine gnadenlose und dramatische Jagd beginnt, die in einem großen Waldbrand gipfelt.

Sehr spannend und aus der Sicht der jeweiligen Akteure geschrieben.



Huil

Wolfgang Huil

Heizung-Sanitär-Meister

Heizung-Sanitär  
24 Std.-Service

Wir sanieren  
Ihr Bad  
barrierefrei!

**Fichtenweg 2  
49509 Recke**

**Tel.: 05453/80021  
Fax: 05453/919510  
Mobil: 0151/12782538**

## Klaus Pöppmann liest aus dem Buch „Alles Licht das wir nicht sehen“

(Anthony Doerr, Pulitzer-Preis für Literatur 2015).

**Zum Inhalt: Saint-Malo 1944 - Die erblindete Marie-Laure flieht mit ihrem Vater, einem Angestellten des Muséum National d'Histoire Naturelle, aus dem besetzten Paris zu ihrem kauzigen Onkel in die Stadt am Meer.**

Werner Hausner, ein schwächlicher Waisenjunge aus dem Ruhrgebiet, wird wegen seiner technischen Begabung gefördert und landet auf Umwegen in einer Spezialeinheit der Wehrmacht, die die Feindsender der Widerstandskämpfer aufzuspüren versucht. Während Marie-Laures Vater von den

Deutschen verschleppt und verhöhrt wird, dringt Werners Einheit nach Saint-Malo vor, auf der Suche nach dem Sender, der die Résistance mit Daten versorgt.

Hochspannend und mit einer außergewöhnlichen Sprachkunst erzählt Anthony Doerr die berührende

Geschichte von Marie-Laure und Werner, deren Lebenswege sich für einen schicksalsträchtigen Augenblick kreuzen.

Karolin Stuke spielt mit Querflöten- und Klavierschülern von Frau Cours Werke von Bizet, Demersseman, Gluck und Delibes.

Lesung

**11. SEPTEMBER 2016**

Beginn 16.00 Uhr  
Eintritt: frei incl. Kaffee,  
Tee und Gebäck

## Peter Michael Dieckmann liest aus seinem neuen Buch „Drei Schlüssel zur Vergebung“

Tief in Inneren jedes Menschen gibt es einen Ort, an dem Vergebung möglich ist und emotionale Wunden heilen können: das Dalmanuta des Herzens, benannt nach der Region am See Genezareth, in der Jesus Wunder geschehen ließ.

Peter Michael Dieckmann gibt uns drei Schlüssel an die Hand, mit denen wir das Dalmanuta in uns finden können. Der erste öffnet das Tor zum Himmel, damit wir die innere Bereitschaft für Vergebung entwickeln. Der zweite öffnet das Tor zum Herzen, damit Ver-

gebung in uns wirken kann.

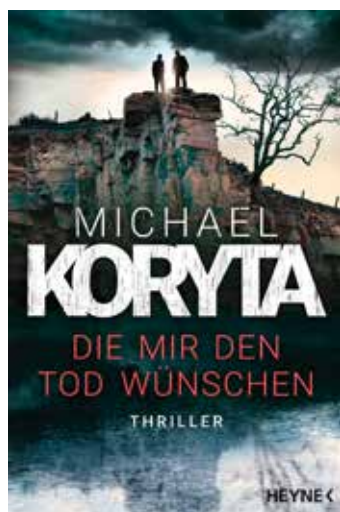
Der dritte Schlüssel schließt das Tor zur Vergangenheit, damit wir unbeschwert in die Zukunft gehen können. Ein machtvolles Selbstheilungsprogramm, das den Weg zu wahrer Transformation ebnen kann.

Lesung

**29. SEPTEMBER 2016**

Beginn 20.00 Uhr  
Eintritt: 8.00 Euro  
incl. Getränke

Buchtipps



**VOLK**  
BUCHHANDLUNG

Schulbücher



und individuell angefertigte und  
wiederverwendbare Umschläge

- Einfach die Schulbuchliste abgeben (oder per Telefon, Fax bzw. Mail) und eine Büchertasche zum Ende der Ferien abholen
- Oder auf Wunsch am nächsten Tag nach der Bestellung, sofern lieferbar, abholen
- Oder durch unseren Botendienst portofrei bringen lassen
- Oder den QR-Code scannen und per Whatsapp bestellen



Tel. 05453-7275 | Fax 05453-3887 | Vogteistr. 8 | 49509 Recke | [www.buch-volk.de](http://www.buch-volk.de) | [info@buch-volk.de](mailto:info@buch-volk.de)

# Parkleuchten 2016

Erleben Sie einen illuminierten Spaziergang mit Musik,  
Licht und Anekdoten aus der Geschichte Bevergerns

„Bevergern einmal ganz anders sehen können, in einem ganz anderen Licht!“ das sollen die Besucher des Parkleuchten 2016. Und das ist die Aufgabe von Susanne Treutlein, Uwe Kiewitt und deren Teams, wenn ab Mitte August der Aufbau der Inszenierung beginnt.

## BESSER, SIE SIND SCHON DRAUSSEN!



**RAUCHMELDER  
RETEN LEBEN!**

**Andreas Goetz**  
BRANDSCHUTZSERVICE

+ Erste Hilfe Kurse

Tel.: 05453 / 33 19 19 1  
Mobil: 0171 / 53 67 53 0  
[ag.brandschutzservice@osnanet.de](mailto:ag.brandschutzservice@osnanet.de)

Für uns alle ist es eine Mammutaufgabe“, erklärt Susanne Treutlein vom Kreis Steinfurt, die das Projekt Parkleuchten bereits von Beginn an koordiniert. Nachdem nun die endgültige Wegeführung festgelegt ist ging es daran, die Strecke zu beleben mit Licht, Musik und Sprache. Wichtig ist den Veranstaltern, dass die Laufrichtung eingehalten wird. „Wenn Sie in entgegengesetzter Richtung laufen, verpassen Sie die ganze Highlights. An einigen Stellen ist es auch zu eng für ein „Entgegenkommen“, erklärt Uwe Kiewitt, der Regisseur. Ebenso wichtig ist es, mit dem Rundgang erst zu starten, wenn es schon richtig dunkel ist, damit die Lichteffekte auch voll zur Geltung kommen können. „Es ist keine Eile geboten, wir sind bis mindestens Mitternacht vor Ort, sodass genug Zeit ist sich alles

genau anzuschauen und zuzuhören. Alles wiederholt sich regelmäßig, so dass man gegebenenfalls nur etwas warten muss!, so Uwe Kiewitt weiter. Der Haupteingang ist an der Herrenstraße, dann in Richtung Allee. Weiter geht's am Merschgraben entlang bis Levedags Mühle. Hier findet die erste große, romantische Inszenierung statt. Doch auch der Weg dahin ist mit allerhand Überraschungen gespickt. Dann geht's weiter durchs Mühlenpättken und in die Kirchstraße zum Heimathaus.

Auch hier ist eine Musik und Ton Installation. Das Heimathaus ist an diesen Tagen geöffnet. Dann geht es vorbei an der St. Marien Kirche, die im minütlichen Wechsel im bunten Lichterspiel erstrahlt. Vom Klosterhof geht es weiter in Richtung Marienpättken. Achtung!!! Hier ist die Gruselgasse!!! „Man darf gespannt sein“, so die Organisatoren. Weiter über die Aa, dann links in Richtung zum Dechant-Freude-Weg, an der Turnhalle vorbei zum Burgplatz. Hier werden für die bereits geplante Vorstellung, ein flammendes Lichtermeer auf der alten Burgschule, zahlreiche Stühle aufgestellt.

„Diese eindrucksvolle Lichtinszenierung wird Sie verzaubern und lässt Sie Bevergern bei Nacht neu entdecken“ versprechen Susanne Treutlein und Uwe Kiewitt

Susanne Treutlein wird an allen drei Tagen vor Ort sein. „Bei Einbruch der Dunkelheit beginnt das Parkleuchten und geht bis ca. Mitternacht. Bevor wir den Rundweg schließen gehe ich die

gesamt Strecke noch einmal ab!.

Der gesamte Rundgang dauert ca. 1.5 Stunden und kann beliebig oft wiederholt werden. Wichtig ist nur die Laufrichtung einzuhalten. Der Eintritt kostet im Vorverkauf 6,00 Euro pro Tag, an der Abendkasse 8,00 Euro. Es gibt auch 3-Tageskarten. Als besonderes Bonbon gibt es ein Kontingent von 650 3-Tageskarten zum Vorzugspreis von nur 10 Euro. Diese werden nach Eingang der Bestellung ausgegeben. (pw)

### VORVERKAUF FÜR PARKLEUCHTEN

Freitag, 19. August  
Samstag, 20. August  
Sonntag, 21. August  
Vorverkauf je 6 €  
Abendkasse je 8 €

Eintritt für alle drei Tage  
Vorverkauf 16 €  
Abendkasse 20 €

### Klosterhof Bevergern

Am Markt 2, Hörstel-Bevergern

### Gasthof zum Adler, Neier

Lange Str.35, Hörstel-Bevergern

### smoke culture

Kirchstr. 2, Hörstel-Bevergern

### Heimatverein Bevergern

Kirchstr. 4, Hörstel-Bevergern

### Schreibwaren Lonsing

Lange Str. 58, Hörstel-Bevergern

### Post Hermeler

Papenhoeck 5, Hörstel-Bevergern

### Rathaus Hörstel

Kalixtusstr. 6, Hörstel

Parkleuchten hotline  
02551 692165 und  
[www.kreis-steinfurt.de/parkleuchten](http://www.kreis-steinfurt.de/parkleuchten)



logopädie

PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE  
JUDITH SCHRÖDER

**JETZT IN  
STEINBECK!**

Anmeldungen und mehr Informationen:  
**01 63 / 27 81 945**

[www.logopaedie-schroeder.de](http://www.logopaedie-schroeder.de) - [info@logopaedie-schroeder.de](mailto:info@logopaedie-schroeder.de)



## Zeit, Lieblingsplätze zu leben! Entdecken Sie die neuen Farben!



**NATUR inFORM**<sup>®</sup>  
natürlich • wetterfest • formstabil

WPC-Terrassendielen  
und Sichtschutzzaun

**Jetzt NEU am Lager!**

Qualitätsgemeinschaft  
Baustoffe e.V.

Zertifizierte WPC-Produktion  
mit Wübbels aus nachhaltiger Forstwirtschaft  
und nach DIN EN 12542 Industriestandard



Walnussbraun



Braun



Anthrazit

Heinrich Wenker KG  
Klosterstraße 15  
49509 Recke

Tel. 0 54 53 / 93 40 - 0  
Fax 0 54 53 / 93 40 20

info@wenker-baustoffe.de  
www.wenker-baustoffe.de

**Wir beraten  
Sie gerne!**



Glückliche Kinder, entspannte Eltern: Die Teppiche von tretford schaffen einerseits ein wohl-  
gesundes Umfeld für den Nachwuchs, andererseits hat man die Wahl zwischen unzähligen  
Farbkombinationen oder -wie hier zu sehen - einem knalligen unifarbene Untergrund.

## NATÜRLICHE GRUNDLAGE FÜRS KINDER-KREATIVZENTRUM

Auf Teppich mit Kaschmir-Ziegenhaar  
fühlen sich kleine Abenteurer wohl

**Betreten Eltern das Zimmer ihrer Sprößlinge, herrscht oftmals ein für sie undurchsichtiges Chaos vor. Ob Ritterburg, Märchenwelt oder Stadtleben - für die Kinder ergibt die Anordnung der vielen verschiedenen Spielutensilien allerdings einen klaren Sinn. Hier im Kinderzimmer sind sie der Boss und leben in ihrer ganz eigenen Traumwelt. Dafür soll das Kreativzentrum des Nachwuchses auch entsprechend aussehen: Bunte Wände, „lebendige“ Stofftiere und bemalte Fenster gehören dabei zur Grundausstattung.**

Und auch der Bodenbelag spielt für das Wohlbefinden der Kleinen eine große Rolle. Denn der individuell passende Untergrund wirkt sich positiv auf die Kreativität beim Erledigen der Hausaufgaben, Spielen oder Träumen aus. Nicht zuletzt ist es für Eltern wichtig, dass Sohn oder Tochter in einem natürlichen, wohngesunden Umfeld aufwachsen. Wer seinem Kind all diese Vorzüge bieten möchte, der sollte sich bei der Wahl des Bodenbelags für ECO-Fliesen aus dem Hause tretford entscheiden. Denn hier verbindet sich eine flexible Raumgestaltung mit hoher Natürlichkeit. So wird das Flormaterial der Fliesen und Teppiche mit nachwachsenden Materialien - zu 80 Prozent aus Kaschmir-Ziegenhaar und zu 20 Prozent aus Schurwolle - hergestellt. Unter anderem hat dies den Vorzug, dass der Bodenbelag den Feinstaub in der Luft reduziert. Zudem wirkt er klimaregulierend, da er Feuchtigkeit aufnimmt und sie bei Bedarf wieder an die Raumluft abgibt. Für eine hohe Individualität sorgt die Auswahl

an 62 verschiedenen Farbtönen. Da sich die Teppiche von tretford einfach schneiden und die Fliesen ohne Klebstoff verlegen lassen, ergeben sich somit unzählige Farb- und Musterkombinationen für eine auf den jeweiligen jungen Bewohner zugeschnittene Raumoptik. Das Beste daran: Hat sich der Nachwuchs an einer Kombination einmal satt gesehen oder soll aus dem Grün der bisherigen Urwaldwelt das Gelb einer Prärielandschaft werden, lassen sich die einzelnen Elemente problemlos und nach persönlichen Wünschen austauschen. So kann das Kinderzimmer beispielsweise auch ganz einfach dem jeweiligen Alter des Kindes angepasst werden - vom Kindergarten über die Grundschule bis hin zur Teeniezeit. Mehr Informationen zum natürlichen Bodenbelag der unbegrenzten Möglichkeiten gibt es unter [www.tretford.eu](http://www.tretford.eu). Für den Inhalt und die sachliche Richtigkeit der Informationen zeichnet ausschließlich das auftraggebende Unternehmen verantwortlich. (pd)

Ihr Malerfachbetrieb  
**Haermeyer & Roes**  
GmbH

**Unser Senioren-Plus**  
Ein Service,  
der nicht nur Senioren verwöhnt!

**Bevor es an die Renovierung geht, räumen wir  
die Räume aus und hinterher komplett wieder ein.**

Lassen Sie sich vorher bei Ihnen zu Hause von uns beraten.  
Mit Farbskalen, Mustern und vielen neuen Ideen gestalten  
wir Ihre Räume in echte Wohlfühlöasen.

**Rothertshausener Straße 13 · 49509 Recke**

Telefon (0 54 53) 35 46 · Telefax (0 54 53) 38 82  
[www.haermeyer-roes.de](http://www.haermeyer-roes.de) · [webmaster@haermeyer-roes.de](mailto:webmaster@haermeyer-roes.de)



Auf dem Foto (v. l.): Eckhard Kellermeier (Bürgermeister Recke), Frank Sieverdingbeck (Deutsche Glasfaser Premium Partner), Thomas Breer (Projektleiter Deutsche Glasfaser) und Dr. Peter Schröer (TuS Recke Vorsitzender).

# DEUTSCHE GLASFASER UNTERSTÜTZT TUS RECKE-JUGEND

Spende für Nachwuchskicker

Die Nachfragebündelung zum Glasfaserprojekt ist derzeit ein wichtiges Thema in Recke, Espel, Steinbeck und Obersteinbeck. Ein weiteres wichtiges Zukunftsthema ist auch die Jugendarbeit in der Gemeinde. Beides wurde nun zum Anlass genommen die Jugendabteilung mit einer Geldspende zu fördern.

Am Samstag durfte sich der TuS Recke über eine Spende vom Unternehmen Deutsche Glasfaser in Höhe von 500 Euro zur Förderung des Vereinsnachwuchses freuen. Sowohl die Jugendarbeit, als auch die Errichtung eines Glasfasernetzes in Recke sind wichtige Zukunftsthemen für die Gemeinde Recke. Im Rahmen der Spendenübergabe während des Glasfaser-Tages unterstrich Bürgermeister Eckhard Kellermeier die Bedeutung beider Aufgaben. Der TuS Vorsitzende Dr. Peter Schröer wiederum wünscht sich, dass Recke das gesteckte Ziel im Rahmen der Nachfragebündelung erreicht: "Für mich ist ein hochverfügbares schnelles Internet ein wichtiger Bestandteil für die Infrastruktur der Gemeinde Recke." Alle Informationen über Deutsche Glasfaser und die buchbaren Produkte sind online unter [www.deutsche-glasfaser.de](http://www.deutsche-glasfaser.de) verfügbar. Hier sind auch Details über den Stand der Nachfragebündelung sowie aktuelle Nachrichten zu Ihrem Ort einzusehen.

(pd)

**AS-**  
**Druckshop**  
Für Ihren gelungenen  
(Ein-)Druck!

**Große Auswahl  
an Werbemitteln  
für viele Branchen  
und Anlässe!**

Egal, ob Privat- oder  
Geschäftskunde,  
besuchen Sie uns auf:  
[www.as-druckshop.de](http://www.as-druckshop.de)



## Für Sommerabende:

### Auflagen-Set für Festzeltgarnituren

2 Bankkissen (25x 220cm) und 1 Tischdecke  
(70x 240cm) in 3 versch. Farben vorrätig

**Set 9,99 €**

### Bierglasträger aus Holz

hat Platz für 8 Gläser

**Stk. 5,- €**

### 5 l Partybierfass

gebrauchsfertig mit Zapfhahn

**5,99 €**

## ... runter vom Sofa - rein in den Garten!

### Gardena Schlauchwagen

**49,99 €**

Fertig bestückt mit 20 m Original  
Gardena-Schlauch & einem 6-teiligen Gardena  
Anschluss-Set mit Gartenspritze

### Aluminium-Leitern in versch. Ausführungen

Als Stehleiter, Anlegeleiter, 2- oder 3-teilige Schiebeleiter  
\*egal ob für eine sichere Ernte oder für die Arbeit im und am Haus  
Auf jeden Fall: Bei uns gibt's TÜV & GS geprüfte Qualität

## ... und nach der Arbeit entspannen

### In einem schönen gepflegten Strandkorb

**998,99 €**

z.B. 2-Sitzer Liegemodell



**Baufachzentren KAMP  
Recker Baumarkt** GmbH

Hauptstraße 64-68 · 49509 Recke · Telefon 05453/9110



## Bevergern leuchtet Parkleuchten 2016

Freitag 19. August bis  
Sonntag 21. August



Das Münsterland –  
Die Gärten und Parks e.V.

Kreissparkasse  
Steinfurt

RADIO  
RST  
104.0 • 105.2 MHz



KREIS  
STEINFURT



AS-Multimedia.de

Stadtmagazine • Drucksachen • Internet

## Ihr Partner in Riesenbeck

für die Erstellung von Visitenkarten,  
Flyern, Prospekten und vieles mehr,  
privat und geschäftlich!

Wir erstellen und pflegen  
auch Ihre Internetseite!



Bevergerner Str. 10 • 48477 Hörstel-Riesenbeck • Tel. 0 54 59 - 80 16 61  
[www.as-multimedia.de](http://www.as-multimedia.de)



## CHECK-UP 35

kostenlose Vorsorge der gesetzlichen  
Krankenkassen...

**Ab dem 35. Lebensjahr zahlen die gesetzlichen Krankenkassen alle  
zwei Jahre eine Gesundheits-Vorsorgeuntersuchung bei ihrem Haus-  
arzt.**

Ebenfalls kostenlos sind Impfungen  
und Auffrischungs-Impfungen, die  
gerade im Erwachsenenalter „gerne“  
vergessen werden. Die Keuchhusten-  
Auffrischung gehört leider auch dazu,  
obwohl das Durchschnittsalter der-  
rer, die an Keuchhusten erkranken,  
heute bei 42 Jahren liegt. Erwach-  
sene, ältere Kinder und Jugendliche  
gelten als Hauptansteckungsquelle  
für Säuglinge. Bei ihnen kann eine  
Keuchhusten-Infektion gefährliche  
Folgen haben und zu Atemstillstand

bis hin zum plötzlichen Kindstod füh-  
ren. Beispielsweise kann ein einziger  
Keuchhusten-Patient über drei lange  
Wochen ansteckend sein und in die-  
ser Zeit durchschnittlich 17 Personen  
infizieren!

Also: Den Impfpass mitnehmen, wenn  
der Check-up 35 ansteht! Auf [www.  
impfen.de](http://www.impfen.de) gibt es Impfpläne für jedes  
Alter und auf der Themenseite „Er-  
wachsene“ finden Sie weitere Infor-  
mationen

## Rücken - Zentrum

**PHYSIO-fir** RECKE  
AKTIV GEGEN IHRE  
RÜCKENSCHMERZEN

Homeyers Hof 1 - 49509 Recke  
Tel. 0 54 53 / 966 396

[www.physio-fit-recke.de](http://www.physio-fit-recke.de)

Im Urlaub bestens gerüstet  
mit der individuellen Reiseapotheke.  
Wir können auch klein, handlich, homöopathisch.



Schlütersche  
Apotheke

Hopstener Straße 1a  
49509 Recke  
Tel. 0 54 53 / 32 21  
[www.apotheke-recke.de](http://www.apotheke-recke.de)



# Rücken-Rat

VON ERIK HANNEMA,  
BACHELOR OF PHYSIOTHERAPY



## SCHWIMMEN OHNE SCHMERZEN

### Die richtige Haltung im Wasser bewahren

**Schwimmen ist gesund. Es stärkt Muskeln, Herz, Lunge und Kreislauf, hilft beim Abnehmen und fördert schonend die Beweglichkeit der Gelenke. Trotzdem klagen viele Gelegenheitsschwimmer gerade nach dem Schwimmen über Beschwerden.**

Etwa 80 Prozent der Gelegenheitschwimmer in Deutschland schwimmen am liebsten Brust, einen der schwierigsten Schwimmstile überhaupt, bei dem man schnell die falsche Haltung einnehmen kann. Denn kaum jemand beherrscht die Technik richtig. So schleichen sich Fehler ein. Schwimmen ist dann nicht mehr erholend, sondern anstrengend. Außerdem kann es zu Schmerzen, Verspannungen und Verletzungen führen oder bestehende Beschwerden noch verstärken.

#### HÄUFIGE FEHLER

Ein Fehler ist es, den Kopf ständig über Wasser zu halten. Diese steife Kopfhaltung führt dazu, dass der Nacken überstreckt und verspannt. Muskuläre Dysbalancen und Schmerzen sind die Folge. Meistens fällt der Rücken dabei auch noch dauerhaft ins Hohlkreuz, was zu tiefsitzenden Rückenschmerzen führen kann. Weitere Fehler sind zu weite Kreisbewegungen beim Armzug und zu breite Froschbewegungen beim Beinschlag. Diese Technikfehler überlasten die Gelenke, die beim Schwimmen eigentlich geschont werden könnten und erhöhen das Risiko für Reizungen und Verletzungen in Knie und Hüfte.

Hinzu kommt: Wer mit solchen Fehlhaltungen (fast aufrecht) durchs Becken schwimmt, muss viel mehr Kraft aufwenden, um vorwärts zu kommen. Das angenehme und entspannte Ge-

fühl des Gleitens, das das Schwimmen eigentlich ausmacht, stellt sich so nicht ein.

#### RICHTIGE TECHNIK

Um eine flache Linie zu erhalten und Nacken sowie Rücken zu entlasten, sollte der Kopf in der Gleitphase zwischen den Armen im Wasser liegen, Blickrichtung nach unten. Nur zum Luftholen, wenn man die Arme wieder an den Körper ranzieht, taucht der Kopf auf.

Bei Problemen mit den Augen oder Kontaktlinsen hilft eine Schwimmbrille. Die Rumpfmuskulatur sollte zudem angespannt sein, auch das erreicht man durch langes Strecken in der Gleitphase. Armzug und Beinschlag erfolgen im Wechsel. Der Armzug sollte vor der Brust erfolgen und nicht zu weit nach außen oder hinten gehen. Beim Beinschlag ziehen die Fersen bis zum Po, dann mit abgewinkelten Füßen gegen das Wasser nach hinten treten. Die Knie sind dabei hüftbreit. Am besten lernt man die Technik in einem Schwimmverein oder einer Schwimmschule.

#### TRAININGS-TIPPS FÜR ALLE

Schwimmen ist grundsätzlich gesund und eignet sich für fast alle Menschen als Sportart. Nur bei einigen speziellen Erkrankungen wie beispielsweise Herzkrankheiten, chronischen Lungenerkrankungen und bestimmten Haut- oder Geschlechtskrankheiten ist



## AS-Multimedia.de

Stadtmagazine - Drucksachen - Internet

#### IMPRESSUM



Das **Dorfgespräch Recke** erscheint 6x jährlich im Verlag AS-Multimedia.

**Verlag:** AS-Multimedia, Andreas Schöwe,  
Beverger Straße 10, 48477 Hörstel  
info@as-multimedia.de  
Telefon: 054 59/80 16 61 - Fax: 054 59/80 16 62

**Inhaber und Gesamtleitung:**  
Andreas Schöwe (as@as-multimedia.de)

**Redaktion:**  
Petra Wall (Leitung; pw; pw@as-multimedia.de)

**Fotos:**  
kommen von den Autoren, der Fotoagentur fotolia.de  
oder wie im Bericht angegeben

**Anzeigen:**  
Andreas Schöwe (as@as-multimedia.de)

**Layout:**  
Lorena Veerkamp (info@as-multimedia.de)

**Vertrieb:**  
Das **Dorfgespräch Recke** erhalten Sie alle zwei Monate  
kostenlos zugestellt.

**Probleme bei der Zustellung? Tel. 054 59/80 16 61**

Dieses Heft wurde auf 115g-Bilderdruckpapier, glänzend,  
gedruckt

Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 3 vom 01.09.2010. Für unverlangt  
eingesandte Manuskripte, Fotos und Druckvorlagen etc. wird keine  
Haftung übernommen. Die Veröffentlichung und Kürzung derselben  
behalten wir uns vor.  
Namentlich gekennzeichnete Artikel stimmen nicht unbedingt mit der  
Meinung der Herausgeber überein. Artikel die mit (pd) gekennzeichnet  
sind, entstammen dem Presse-Dienst der jeweiligen Firma bzw. des  
Vereins. Änderungen und Kürzungen behalten wir uns auch hier vor.  
Für eventuelle Schäden durch fehlerhafte Anzeigen oder für fehlerhafte  
Anzeigen selber wird keine Haftung übernommen.

© 2016 bei AS-Multimedia  
Eine Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
ist nicht gestattet.



davon abzuraten. Wer sich unsicher ist, sollte einen Arzt konsultieren. Für eine positive gesundheitliche Wirkung sollten Anfänger oder Wiedereinsteiger regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche schwimmen. Etwa 20 bis 30 Minuten bei niedrigem Tempo sind zu Beginn völlig ausreichend.

Ein guter Rhythmus wäre zum Beispiel vier Minuten Schwimmen, eine Minute Pause, und das ganze vier- bis fünfmal wiederholen. Viele Beschwerden lassen sich außerdem vermeiden, indem man zwischen verschiedenen

Schwimmstilen wechselt. Menschen mit Wirbelsäulenproblemen sollten Rücksprache mit dem Arzt halten und im Zweifel ganz aufs Brustschwimmen verzichten. Rückenschwimmen oder Kraulen sind besonders rückenfreundliche Stile – da die Wirbelsäule in der natürlichen S-Form bleibt. Auch Menschen mit Knieproblemen sind damit besser beraten, da der Scherenschlag das Kniegelenk deutlich weniger belastet. Schwangere dagegen tun sich beim Brustschwimmen am leichtesten.

# Einfach sicher in den Sommer

**KOMPETENT | QUALITATIV | SERVICEORIENTIERT**

**Wir prüfen und sichten für Sie:**

Auspuffanlage - Batterie - Beleuchtung - Bremsen/Bremssystem - Kühlsystem - Motor-Sichtprüfung  
Motor-Öl - Reifendruck/Reifenprofil - Scheibenwaschanlage/Wischerblätter - Stoßdämpfer



Auto-Technik Schröder GmbH  
Steinbecker Straße 23  
49509 Recke

Telefon: 05453 9198300  
Telefax: 05453 9198309  
E-Mail: [info@at-schroeder.de](mailto:info@at-schroeder.de)



## Betten-Ecke Recke

Inh. E. Wozniak



Vogteistraße / Ecke Poststraße  
Tel. 0 54 53/91 87 27 2  
[info@betten-ecke-recke.de](mailto:info@betten-ecke-recke.de)

Öffnungszeiten: täglich 9 - 19 Uhr  
Samstag 9 - 15 / 18 Uhr

## Großer Räumungs- verkauf wegen Umbau

- Betten
- Boxspringbetten
- Wasserbetten
- Oberbetten
- Matratzen
- Lattenroste
- ... und viele Einzelteile

*Zu unglaublich kleinen Preisen*

**[www.betten-ecke-recke.de](http://www.betten-ecke-recke.de)**

**Alles muss raus  
Wir brauchen Platz**