



Dreingau Zeit

Mittwoch, 10. Januar 2018
113. Jahrgang / Nr. 3 / O2469
www.dreingau-zeitung.de

DRENSTEINFURT, RINKERODE, WALSTEDDE, SENDENHORST, ALBERSLOH, ASCHBERG, HERBERN UND DAVENSEN

Neuer Job

Ein guter Einstieg in das Bewerbungsschreiben ist eine Herausforderung. Diese Tipps machen es leichter. | **Sonderthema**



Neue Ansätze

Mit dem DFB-Mobil sollen Breitensport-Trainer unterstützt werden. Albersloh's Trainer Omid Assadollahi ist Teamer. | **Sport**



Alte Geschichten

Von den „Ärzten“ bis Borussia: Das Gästebuch des „Jagdschlößchens“ in Ascheberg hat viel zu erzählen. | **Lokales**



Kurznotiert

Das Beste aus dem Leben machen

ASCHEBERG. „Life is live“ – unter diesem Leitwort sind alle Frauen der Pfarrei Ascheberg zwischen 30 und 50 Jahren, eingeladen, ein gemeinsames Wochenende im ehemaligen Benediktiner-Kloster in Damme zu verbringen. Vom 2. bis 4. März geht es um das Leben der biblischen Ruth, die sich der Herausforderung stellt, das Leben so anzunehmen, wie es kommt. Und das Beste daraus macht. Der Teilnehmerbeitrag beträgt 110 Euro pro Person. Weitere Informationen gibt es online. Anmeldungen sind bis zum 14. Januar möglich.

www.katholische-kirche-ascheberg.de

Jugendfeuerwehr sammelt Bäume ein

RINKERODE. Die Jugendfeuerwehr sammelt am Samstag, 13. Januar, ab 9 Uhr die ausgedienten Weihnachtsbäume ein. Hierzu sollten die Bäume abgeschmückt an der Straße liegen. Es wird um eine kleine Spende für die Jugendarbeit der Jugendfeuerwehr gebeten. Wer in den Außenbereichen von Rinkerode wohnt, kann sich per E-Mail unter jugendwart@feuerwehr-rinkerode.de melden.

Upkamerabend des Heimatvereins

DRENSTEINFURT. Am heutigen Mittwoch findet um 19.30 Uhr in der Alten Post der erste Upkamerabend des Heimatvereins in diesem Jahr statt. Heinz Töns zeigt einen vom ihm gefertigten Film aus dem Jahr 1969 unter dem Titel „Drensteinfurt im Wandel der Zeit“. Zu dieser sicherlich interessanten Veranstaltung sind auch Nichtmitglieder recht herzlich eingeladen, schreibt der Verein.

Rückblick in der Senioren-Mensa

RINKERODE. Zum Bildernachmittag lädt das Küchenteam der Rinkeroder Senioren-Mensa am Samstag, 13. Januar, ins Pfarrzentrum ein. Um 14.30 Uhr wird zunächst das Tortenbuffet eröffnet. Danach werden sich die Gäste garantiert auf der großen Leinwand auf den vielen Fotos, die bei den Ausflügen und Mittagsmahlzeiten im vergangenen Jahr geknipst wurden, wiederfinden und einen vergnüglichen Nachmittag erleben, schreibt Organisatorin Mechthild Pfmufel.

„Suche Frieden“



Ausstellung des Bistums Münster in der Pfarrkirche St. Regina | **Lokales**

Foto: Evering

Abgelaufen – aber hilfreich

Stefan Kordel sammelt abgelaufene Verbandskästen für ein Hilfsprojekt

Von Annette Metz

Es gibt viele Möglichkeiten zu helfen. Sei es über die klassischen Spendenaktionen etwa der Kirchen oder die Unterstützung von bekannten Aktionen wie der Tschernobyl-Aktion in Albersloh oder „Kinder helfen Kindern“ von der Realschule St. Martin.

SENDENHORST. Manchmal fallen einem Ideen vor die Füße, die zunächst vielleicht banal klingen, aber letztlich im kleinen große Wirkung haben. So erging es wohl auch dem sendenhorster Stefan Kordel, der seit einiger Zeit seinen Bekannten Chris Haensler unterstützt, der abgelaufene Verbandskästen für Afrika sammelt.

„Wann läufst du ab? Wo hast du die alten versteckt? Für Kinder in Afrika können sie sehr hilfreich sein“, fragt Stefan Kordel.

Hintergrund ist eine Hilfsaktion, die Haenslers Schwester, Dr. med. Barbara Fröber, über einen Verein mit ausrichtet. „Meine Schwester und mein Schwager reisen seit 2008 mehrfach im Jahr auf eigene Kosten nach Gambia und betreiben dort mehrere Projekte in einem Dorf und weiterer Umgebung. Das Ganze dient der Hilfe zur Selbsthilfe“, berichtet Chris Haensler, der aus



Den Verbandskasten im Auto sollte man regelmäßig überprüfen. Foto: Elke Wentker

Helmbrechts kommt, und den der Sendenhorster Stefan Kordel über seinen Sport kennengelernt hat.

Im Jahr 2016 wurden etwa 600 abgelaufene Verbandskästen aus Fahrzeugen gesammelt, berichten die Sammler. Das Verbandsmaterial sei nach fachgerechter Prüfung im Laufe des Jahres nach

Gambia gelangt und dort an die Erste-Hilfe-Stationen des Kindergartens, der Schule und umliegender Dörfer verteilt worden. Auch ein Krankenhaus wurde versorgt. So konnten ein Mangel vor Ort gelindert werden. Außerdem, so berichtet Stefan Kordel weiter, wurden mit 350 gesammelten Zahnbürsten und dazugehöriger

Zahnpasta im Kindergarten die Kinder in Mundhygiene geschult und für den Anfang versorgt.

Für die Schule im Dorf haben die Helfer versuchsweise einige Bleistifte, Buntstifte und Schulhefte mitgeschickt, die sehr gut angenommen wurden. Buntstifte für Kindergarten und Schule sind in Gambia wahre Raritäten. Willkommen seien auch Radiergummis und Anspitzer. „Medikamentenspenden sind allerdings sinnlos, weil das Ärger bei der Einfuhr bedeutet“, erklärt der Sendenhorster.

„Das ist eine super Aktion, die ich sehr gerne unterstütze. Deshalb übernehme ich die Aufgabe des Kuriers für eure Spenden. Diese dürft ihr gerne bei mir abgeben und ich Sorge dafür, dass sie bei Barbara Fröber ankommen“, erklärt Stefan Kordel.

„Im Umkreis von 50 Kilometern von Sendenhorst hole ich die Spenden auch gerne mit dem Rad ab. Ich freue mich über jede Unterstützung und Hilfe“, erklärt Stefan Kordel, der unter Tel. 0 25 26 / 46 95 zu erreichen ist.

FÜR EINE WELT, DIE ZUSAMMENHÄLT

Gemeinsam Handeln
Ein gutes Leben vor Ort statt Flucht und Vertreibung.

Helfen Sie nachhaltig!

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE69 1002 0500 0001 2507 00
Stichwort: Gutes Leben

ASW
Aktionärgemeinschaft
Sozialistische Welt e.V.
www.asw-net.de

Natürliche Qualität von Ihrem Fleischerwunder

Fleischerei Kottenstedde
Hammer Str. 15 • 48317 Drensteinfurt • Tel. 0 25 08 / 12 61

Wochenangebot
vom 11.01. – 13.01.2018

Schwenkgulasch
küchenfertig zubereitet mit Paprika und Zwiebeln 1 kg **7,48 €**

Schinkenschnitzel
ideal für Pfanne und Backofen 1 kg **7,98 €**

Hähnchengrillwurst 100 g **1,68 €**

Schinkenspeck geräuchert 100 g **1,68 €**

Donnerstag – Eintopftag
Gemüsesuppe mit Mettbällchen **3,00 €** (Portion)

Am Samstag gibt es bei uns im Hof von 11.00 bis 14.00 Uhr leckere Rostbratwurst vom Holzkohlegrill.

GOLDANKAUF

Gegen Abgabe dieser Anzeige bekommen Sie **10,- Euro mehr*** für Ihr Altgold! *ab 5 g Feingold

ALTGOLD (auch ohne Zertifikat) **VERGILBERT** (999,9) **Wir zahlen bis zu 40,- €/g Feingold**

ZAHNGOLD (auch ohne Zertifikat) **LUXUSUHREN** (Patek, Rolex, Cartier) **D-MARK**

SILBER **BRILLANTEN** **BERNSTEIN**

Alles anbieten! Der weiteste Weg lohnt sich!

JANUARANGEBOT: Batteriewechsel nur 1,- €*

Abgeben in GOLDANKAUF
Aegidiusmarkt 7 • 48143 Münster (gegenüber Carls Reichmann) **0251 / 39 37 47 93 • Mo. – Sa. 10 – 18 Uhr**

Sternenland e.V.
Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche

„ICH BIN IM STERNENLAND, UM DARÜBER ZU REDEN.“

Emma, 10 Jahre (KI. Bruder gestorben)

www.kindertrauer-sternenland.de

SPENDENKONTO: Sparkasse Münsterland Ost, IBAN: DE66400501500153512041, BIC: WELADED1MST

MIT UNS IMMER AM GESCHEHEN DER ZEIT!

AGM Augenärztin Gruppe Münsterland
www.agm-muensterland.de



Starzeiger József Lendvai ist am Donnerstag (11. Januar, 19 Uhr) beim Konzert der M:W Festival Philharmonie im Foyer der Teamschule Drensteinfurt mit dabei. Auf dem Plan stehen verschiedene klassische Werke. Foto: M:W Festival Philharmonie

Do 11. Januar

DRENSTEINFURT
Café Kidz
15.30 bis 17.30 Uhr
Kulturbahnhof
Bahnhofplatz 2

DRENSTEINFURT
Spieletreff für junge Erwachsene
18 bis 21 Uhr
Kulturbahnhof
Bahnhofplatz 2

DRENSTEINFURT
M:W Festival Philharmonie: Neujahrskonzert
19 Uhr
Foyer der Teamschule
Sendenhorster Str. 13

Klassische Musik
DRENSTEINFURT
Seniorenkino
18.30 Uhr
Cafeteria im Malteserstift

DREINGAU ZEITUNG Information



Immer für Sie da!

Ihr Dreingau-Zeitung-Servicepartner vor Ort!

MARKT NR. 1
48317 Drensteinfurt



Unser **Servicepartner** bietet Ihnen folgende Leistungen:

- private Klein- und Familienanzeigen
- Auslagestelle der Dreingau Zeitung

Haben Sie noch Fragen?

Die Dreingau Zeitung erreichen Sie

- telefonisch: 0 25 08.99 03-0
- per Fax 0 25 08.99 03 40
- per E-Mail: anzeigen@dreingau-zeitung.de

www.dreingau-zeitung.de

Dreingau Zeitung

AGM Anzeigenblatgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

ASCHEBERG
Tafel-Ausgabe
13 bis 14.30 Uhr und
15 bis 16 Uhr
Tafel
Nordweststraße 3

ASCHEBERG
Wochenmarkt
14 bis 18 Uhr
Katharinenplatz

WALSTEDDE
Mitgliederversammlung des Vereins Bürgerradweg Walstedde
19.30 Uhr
Festscheune Volking

HERBERN
Tafel-Ausgabe
13 bis 14 Uhr
Jochen-Klepper-Haus
Ostlandstraße 7

HERBERN
Sozialkaufhaus geöffnet
14.30 bis 17 Uhr
Sozialkaufhaus
Südstraße 15

mit Warenannahme

RINKERODE
Kindercafé
16 bis 18 Uhr
Jugendheim
Albersloher Straße 13

Programm des Ortsjugendrings für Kinder ab sechs Jahren, Infos: Tel. 0 25 08/ 99 37 97

SENDEHORST
Seniorentreff
14 bis 18 Uhr
DRK-Heim
Weststraße 29

ALBERSLOH
„Meet & Melt“
18 Uhr
Sozialzentrum

Internationaler Treff

ASCHEBERG
Offene Sprechstunde des Seniorenbeirats
10 bis 12 Uhr
Rathaus

Gratulation
• Hedwig Bultmann aus Drensteinfurt wird am 10. Januar 90 Jahre alt.
• Adele Grothues aus Rinkerode wird am 10. Januar 85 Jahre alt.

Neuer Anzeigenschluss für unsere Mittwochs Ausgabe

Dienstag, 12 Uhr



E-Mail: anzeigen@dreingau-zeitung.de
Telefon: (0 25 08) 99 03 12

AGM Anzeigenblatgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de

Fr 12. Januar

HERBERN
Café International
17 bis 19 Uhr
Pfarrheim

RINKERODE
Kolpingsfamilie: Vortreffen der Teilnehmer der Skifreizeit
19.30 Uhr
Bei Familie Watermann
Hemmer 4

RINKERODE
Dankeschön-Aktion für die KFD-Mitarbeiterinnen
15 Uhr
Treffpunkt: Genossenschaft

mit dem Bus zum Krippenmuseum in Telgte

ASCHEBERG
Die Buschtrommel: „Dumpf ist Trumpf(f)“
20 Uhr
Bürgerforum

Kabarett

DRENSTEINFURT
Sprechstunde des Citymanagements
9 bis 14 Uhr
Mühlenstraße 30

DRENSTEINFURT
Offener Abend der Schachfreunde
19 Uhr
Kulturbahnhof
Bahnhofplatz 2

WALSTEDDE
Teenieclub
16.30 bis 18 Uhr
Pfarrheim St. Lambertus

Programm für Kinder ab sieben Jahren, Infos unter Tel. 0 25 08/ 99 37 97

WALSTEDDE
Fahrt zur Krippe im Clemens-Hospital in Münster
13 Uhr
Treffpunkt: K+K Parkplatz
Am Prillbach 39

SENDEHORST
FIZ-Wiegestübchen
9.30 bis 11 Uhr
Jugendheimsaal

für werdende Eltern und Eltern mit Neugeborenen

SENDEHORST
„Take it – Bring it“
15 bis 17 Uhr
DAF-Depot
Hoetmarer Straße

SENDEHORST
Friedensgebet: Einladung für Muslime
19 Uhr
Evangelische Friedenskirche

im Anschluss Abendbrot im Gemeindehaus

SENDEHORST
Elena Polischuk (Piano) und Emil Mesionchnik (Klarinette)
19 Uhr
Restaurant des Reha-Zentrums
am St.-Josef-Stift
Westtor 7

SENDEHORST
Start des Kurses „Spielerische Säuglingsgymnastik“
10 Uhr
Westtorsporthalle

für Eltern mit Kindern im Alter von drei bis zwölf Monaten

SENDEHORST
Wochenmarkt
8 bis 12 Uhr
Kirchstraße

DAVENSBERG
„Hotel in't Angebot“
19.30 Uhr
Turnhalle der Grundschule

Plattdeutsches Theaterstück

Sa 13. Januar

DRENSTEINFURT
„Tag für mich“
9 bis 16 Uhr
Malteserstift
Hammer Straße 7

DRENSTEINFURT
Malteser-Kleiderkammer geöffnet
9 bis 11.30 Uhr
Malteser-Kleiderkammer
Sendenhorster Straße 6

DRENSTEINFURT
Traditionelle Winterwanderung der Rentnerband
14.30 Uhr
Treffpunkt: Schlossbistro

RINKERODE
Einsammeln der Weihnachtsbäume
ab 9 Uhr
im Dorfgebiet

RINKERODE
Bildernachmittag der Senioren-Mensa
14.30 Uhr
Pfarrzentrum

ALBERSLOH
Winterfest der Bürgerschützen
19.45 Uhr
Wersehalle

DAVENSBERG
„Hotel in't Angebot“
19.30 Uhr
Turnhalle der Grundschule

(alle Angaben ohne Gewähr)



Das Kabarettensemble „Die Buschtrommel“ kommt am Freitag (12. Januar, 20 Uhr) auf Einladung des KuKADuH mit dem Programm „Dumpf ist Trumpf(f)“ ins Ascheberger Bürgerforum. Foto: KuKADuH

Kurznotiert

Pottkieker mit Fahrdienst

DRENSTEINFURT. Der Pottkieker öffnet seine Tore wieder am Mittwoch, 17. Januar, um 12.30 Uhr in der Alten Küsterei. Dieses mal wird Grünkohl mit Kohlwurst, Kartoffeln und Räucherendchen angeboten. Zum Nachtisch bereitet das Pottkiekerteam Orangencreme vor. Bis März bietet das Seniorennetzwerk für Gäste, die in der Bewegung beeinträchtigt sind, einen Fahrdienst zum Preis von zwei Euro an, der Bedarf sollte bei der Anmeldung mit angegeben werden. Für die Teilnahme an dem Mittagstisch ist eine Anmeldung bis Freitag, 12. Januar erforderlich, die entweder im Seniorenbüro im Kulturbahnhof dienstags von 9 bis 10.30 Uhr persönlich oder unter Tel. 99 37 95, oder in der übrigen Zeit bei Gertrud Stückmann, Tel. 0 25 08 / 98 51 25, möglich ist.

Dankeschön an Mitarbeiterinnen

RINKERODE. Am Freitag, 12. Januar, findet die „Dankeschön-Aktion“ für die Mitarbeiterinnen der KFD statt. Mit dem Bus geht es zum Krippenmuseum in Telgte. Treffpunkt ist um 15 Uhr an der Genossenschaft. Um 16 Uhr beginnt die Führung. Anschließend kann jeder die Zeit frei gestalten. Um 19.30 Uhr geht es zurück, so dass die Gruppe gegen 20 Uhr wieder in Rinkerode ist. Anmeldung bei Lisa Horstkötter, Tel. 0 25 38/14 58 oder bei Monika Buxtrup, Tel. 0 25 38/771.

KFD besichtigt Krippe in Münster

WALSTEDDE. Am Freitag, 12. Januar, ist eine Besichtigung der Krippe im Clemens-Hospital in Münster geplant. „Die 22 Meter lange Krippe mit 25 Figuren sowie dem Sternenhimmel mit Münsterkulis aus neun Platten wurde durch zehn Handwerker aufgebaut“, heißt es in der Pressemitteilung der KFD. Die Walstedder Gruppe wird durch Pater Alfons Minas, der zwei Jahre mit seinem Mitbruder Pater Klaus in Ameke den Sonntagsgottesdienst zelebriert hat, durch die Ausstellung geführt. Abfahrt ist um 13 Uhr am K+K-Parkplatz, die Rückkehr wird gegen 19 Uhr sein. Anmeldung bei Doris Sander Tel. 0 23 87 / 262 auch von Nichtmitgliedern.

Friedensgebet mit Pax Christi

SENDENHORST. Anlässlich des Weltfriedentages laden die internationale katholische Friedensbewegung Pax Christi, die katholische Frauengemeinschaft (KFD) Sendenhorst, die evangelische und katholische Kirchengemeinde und Muslime zum Friedensgebet in die evangelische Friedenskirche in Sendenhorst ein. Es beginnt am Freitag, 12. Januar, um 19 Uhr. Nach dem Friedensgebet sind alle zum Abendbrot im evangelischen Gemeindehaus eingeladen.



Wunsch und Wirklichkeit

Ausstellung in der St.-Regina-Kirche zeigt unterschiedliche Dimensionen des Friedens

Pastoralreferentin Barbara Kuhlmann vor ihrem Lieblingsmotiv von Fotograf Perry Wunderlich. Foto: Nicole Evering

Ein Mann hinter einer zerschossenen Glasscheibe, Hände, die sich halten, ein Post-it-Zettel mit der Erinnerung „to do: Frieden“ oder das imposante Wolkenspiel am Himmel über dem tosenden Meer.

Von Nicole Evering

DRENSTEINFURT. Die 30 Bilder der Wanderausstellung „Suche Frieden“ – identisch zum Leitwort des Katholikentages 2018 in Münster – vermitteln dem Betrachter ganz unterschiedliche Botschaften, hinterlassen ambivalente Eindrücke.

In manchen Motiven spiegelt der Frieden sich wider. Er ist – politisch, gesellschaftlich, spirituell – schon angekommen bei den Menschen. Andere Fotos aber zeigen, dass es mancherorts noch ein weiter Weg ist bis zum Frieden. Dort, wo die Menschenwürde nicht geachtet wird und es keine Gerechtigkeit gibt. „Man sollte sich ein bisschen Zeit nehmen, um die Bilder auf sich wirken zu lassen und wahrzunehmen, was sie zu sagen haben“, findet Pastoralreferentin Barbara Kuhlmann. Sie hat die Ausstellung nach Drensteinfurt geholt. Gemeinsam mit der Zeitschrift „fotoforum“ hatte das Bistum Münster den Foto-

wettbewerb bundesweit ausgeschrieben. Mehr als 500 Fotografen hatten ihre Arbeiten eingesandt, in denen sich jeder individuell mit dem Leitwort des Katholikentages auseinandersetzen konnte. Eine Jury hat aus den 500 Werken die besten 30 ausgewählt, so dass sich dem Besucher der Ausstellung ein vielfältiges Gesamtbild präsentiert. Im Eingang der St.-Regina-Kirche

liegt eine Broschüre aus, die die Idee hinter der Ausstellung sowie die einzelnen Fotos näher erläutert. In das ebenfalls bereitliegende Gästebuch dürfen sich die Besucher gerne eintragen und ihre Eindrücke festhalten. Die Bilder, die nicht auf Fotopapier, sondern

auf Stoff gedruckt sind, sind im ganzen Kirchenraum verteilt. Barbara Kuhlmann ist ein wenig vom Plan des Bistums abgewichen und hat die Bilder nach Themen geordnet. Links geht es eher friedlich und andächtig zu. Da suchen sich Sonnenstrahlen ihren Weg durch einen dichten Wald. „Wunderschön“ findet Kuhlmann das Motiv, eine Freundin aber habe es als „kitschig“ bezeichnet. „So individuell sind die Eindrücke“, sagt sie schmunzelnd. Rechts fällt der Blick auf verrostete Waffen und einen Panzer. Denn wo jetzt vielleicht Frieden herrscht, da war einst Krieg. „Das ist auch schon mal schwer zu ertra-

gen“, findet Barbara Kuhlmann. Bei Aufbau und Komposition haben ihr besonders Birgitta und Siegfried Riediger, Markus Kröger, Edgar Kuhlmann, Küsterin Mechthild Fellenberg und Hausmeister Georg Maslowski unter die Arme gegriffen. Als Glücksfall bezeichnet die Pastoralreferentin die Möglichkeit, dass die Wanderausstellung in Drensteinfurt zu sehen ist. Die Gemeinde verfolge damit zwei Anliegen. „Natürlich möchten wir die Menschen zum Glauben und damit zu Gott hinführen. Ich denke, die Bilder können ein Weg sein.“ Außerdem wolle man zeigen, dass Drensteinfurt ein lebenswerter Ort sei, der einiges zu bieten habe – eben auch eine solch qualitativ hochwertige Ausstellung.

www.bistum-muenster.de

Info



Öffnungszeiten

Noch bis zum 13. Januar ist die Wanderausstellung „Suche Frieden“ in der Pfarrkirche St. Regina zu sehen. Diese ist täglich von 9 bis 17 Uhr für interessierte Besucher geöffnet. Der 101. Deutsche Katholikentag findet dann vom 9. bis 13. Mai in Münster statt. (ne)

Hängen geblieben – die schnelle Woche



Bäume gesammelt

Mehr als 20 Helfer aus der ersten und zweiten Seniorenmannschaft von Fortuna Walstedde sammelten am Samstag in zwei Gruppen in Walstedde, Ameke und der näheren Umgebung die ausgesetzten Tannenbäume ein. Zu Ostern sollen die Tannenbäume dann verbrannt werden. Foto: Beckmann

Weltgebetstagsbewegung mit mehr als 600 Unterschriften unterstützt

Die Weltgebetstagsbewegung soll für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen werden. Auch in Drensteinfurt und Rinkerode haben Frauen aus der KFD und der Evangelischen Frauenhilfe gemeinsam Unterschriften gesammelt, um diese Initiative zu unterstützen. Es konnten weit mehr als 600 Unterschriften zum Verband der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen in Soest gebracht werden. Sobald bekannt gegeben wird, wie viele Unterschriften insgesamt gesammelt wurden, wird dies natürlich veröffentlicht, schreibt die Frauenhilfe und dankt allen Unterstützern.

Adventssammlung erfolgreich

„Hinsehen – hingehen – helfen.“ Unter diesem Leitwort fand die diesjährige Adventssammlung der Caritas statt. Insgesamt 13 405,02 Euro wurden gesammelt, die sich auf die drei Orte wie folgt aufteilen: Drensteinfurt 4400,30 Euro, Rinkerode 5323,42 Euro, Walstedde 3681,30 Euro.

Weihnachtssingen der KFD

Ganz im Zeichen des Friedens stand das Weihnachtssingen der KFD Herbern in der Kirche St. Benedikt. Ulrike Börtz-Schütte und Marita Heitbaum hatten das Weihnachtssingen vorbereitet. Am Keyboard begleitet von Agnes Eidecker, versetzten Lieder wie „Alle Jahre wieder“ die Besucher noch einmal für kurze Zeit in Weihnachtsstimmung.



Sternsinger zogen von Haus zu Haus

In allen Orten zogen die Sternsinger am vergangenen Wochenende von Haus zu Haus, um den Segen zu verkünden und sich für das Wohl der Kinder auf der ganzen Welt einzusetzen. Nach den Aussendungsgottesdiensten wurden fleißig Spenden gesammelt, Segen an die Haustüren geschrieben und gesungen. Foto: Beckmann

| REWE FRENSTER | |
|---|-----------|
| Ascheberg - Bultenstr. 22 und Drensteinfurt - Sendenhorster Str. 12 | |
| Frischer Schweinenackenbraten oder -Nackenkoteletts besonders saftig | 1 kg 3,29 |
| Frische Bratwurst und frisches Schweinemett pikant gewürzt, mehrmals täglich frisch hergestellt 100 g | 0,37 |
| Schulterbraten vom Schwein, mit kleinem Knochenanteil | 1 kg 2,77 |
| Zarte Schninkenschnitzel sorgfältig zugeschnitten | 1 kg 3,99 |
| Dicke Rippe ideal zum Kochen und Schmoren | 1 kg 3,19 |
| REWE-Hausmarke Schinkenfleischwurst mit oder ohne Knoblauch 1 kg = 5,- 500-g-Ring | 2,50 |
| Katjes Weingummi u. Lakritz versch. Sorten 150-200-g-Beutel 100 g = 0,28 bis 0,37 38 % gespart | 0,55 |
| Krombacher versch. Sorten, 20x0,5l/ 24x0,33l Preis zzgl. Pfand | 10,49 |
| Coca-Cola versch. Sorten 12x1l zzgl. Pfand 1l = 0,67 | 7,99 |

Kurznotiert

Skigymnastik mit der DJK

DRENSTEINFURT. Eine optimale Vorbereitung ist immer der Schlüssel zum Erfolg, heißt es in der Ankündigung der DJK Olympia. Ein gezieltes Training schafft die optimalen Voraussetzungen für einen unbeschwernten Wintersportgenuss. Der Kursus „Fit für die Piste – für Männer und Frauen“ findet freitags von 19 bis 20 Uhr in der Kardinal von Galen Grundschule statt. Auch Nichtmitglieder sind willkommen. Anmeldungen und Infos ab sofort bei Ulrike Fronda unter Tel. 01 73/20 62 976.

Bürgeradweg-Verein trifft sich

WALSTEDDE. Zur Mitgliederversammlung lädt der Verein Bürgeradweg Walstedde am Donnerstag, 11. Januar, um 19.30 Uhr in die Festscheune Volking ein. Auf der Tagesordnung stehen verschiedene Berichte. Außerdem werden die Pläne für den Bau des Rad- und Fußweges entlang der L 671 vom Abzweig B 63 (Rubberts Mühle) bis zur Gemeindegrenze nach Ahlen (Ostfeld) vorgestellt. Interessierte sind willkommen, besonders die Anlieger aus Herrenstein sind eingeladen, so der Vorsitzende Bernd Borgmann.

Sitzung der Eisenbahner

DRENSTEINFURT. Der Eisenbahner-treff '99 in Drensteinfurt veranstaltet seine nächste Sitzung am Donnerstag, 11. Januar in der Gaststätte Averdung. Um 17 Uhr werden die Mitglieder zu Gesprächen und Diskussionen erwartet.

Dieses Buch hat viel erlebt

Im „Jagdschlößchen“ schlugen nicht nur die Leoparden aus Zaire ihr Lager auf

Was haben Helmut Kohl, Frank Zappa, Iris Berben, Uwe Seeler, Lale Andersen, Rudi Altig und Bernhard Rothers gemeinsam? Alle stehen im Gästebuch des Ascheberger „Jagdschlößchens“.

Von Theo Heitbaum

ASCHEBERG. Bei der Übergabe des Hotels durften die „Westfälischen Nachrichten“ einen Blick in das Buch mit ersten Einträgen aus den 60er Jahren werfen. Schnell wird

das äußerlich an eine exklusive Bibelausgabe erinnert, zu finden.

Wer dann auf Otto Höpfner stößt, fragt sich vielleicht: Wer ist das? Der Mann brachte das

Sonderwünsche.“

Gästeteams von Preußen Münster und Borussia Dortmund logierten immer wieder in Ascheberg. Volleyballteams, die in Münster gefordert waren, buchten das Jagd-

Domino, Eric Burdon und „Die Ärzte“ hätten das Dorf sonst wohl nie kennengelernt.

Besitzer Hubert Reher war Fan von Borussia Dortmund und deswegen waren die Schwarz-Gelben mehrmals da, Keeper Hans Tilkowski später als



Frank Zappa trug sich mit Bild und musikalisch in das Gästebuch ein. Fotos: Heitbaum

klar: Wer das Jagdschlößchen auf den legendären Besuch der Nationalmannschaft von Zaire während der Weltmeisterschaft 1974 reduziert, der wird dem Renommee des Hauses nicht gerecht. Ja, die Leoparden haben besonders laut gebrüllt und ihr Ascheberg-Besuch hallt immer wieder nach. 1994 waren sie beispielsweise ein zweites Mal hier.

Das Hotel hat aber mehr zu bieten. Immer wieder kehren Sportler ein. Radler Rudi Altig und Sprinter Manfred Germar sind ganz vorne in dem Buch,

Fernsehen ins Dorf und ins Jagdschlößchen. Knapp 50 Jahre liegt die Karnevals-sendung aus dem Februar 1968 zurück. Neben einem Bericht lächelt die junge Maria Hellwig von einer Autogrammkarte.

Josef Porkristl startete 1965 als Lehrling in der Küche. Mit Pausen hat der Österreicher, der jetzt am Korten Rohr lebt, dort 20 Jahre gekocht. „Wir hatten anfangs 100 Gerichte auf der Karte, die über die Jahre auf 30 Gerichte verkleinert

„Als Max Merkel mit dem 1. FC Nürnberg da war, gab es Sonderwünsche.“

Josef Prokristl, ehemaliger Koch

Teilnehmer im Hubschrauber gebracht wurden. Das war im Mai 1979. Ascheberg an der A 1 profitierte auch von Akteuren, die in der Halle Münsterland zu Gast waren. Frank Zappa, Fats

schlößchen. Der Ruf war glänzend. „Sonntags sind 300 bis 400 Essen aus der Küche gegangen“, erinnert sich Porkristl. Und Jagdschlößchen-Kenner Lutz Walter ergänzt: „In der Woche waren alle Parkplätze voll. Das Jagdschlößchen hat für richtig Betrieb gesorgt.“

Walter, Außendienstler, die auf Firmenkosten Rinderfilet speisten: „Wenn Rinder vier Filets gehabt hätten, wäre ich Bauer geworden.“

Die Fülle von Stars aus allen Bereichen wird ohnehin die Ascheberger in Erinnerungen schmelzen lassen.

Trainer mit seinen jeweiligen Mannschaften. Lutz Walter lotste

Handball nach Ascheberg. Der TSV Milbertshofen bestritt sogar ein Gastspiel hier. „Da habe ich dem Erhard Wunderlich gesagt, er soll dafür sorgen, dass ich ein Tor werfen kann, weil ich eine Wette laufen hatte“, erinnert der Ascheberger sich. Porkristl hat nicht nur für Stars gekocht. Eine besondere Spezies waren die unterschiedlichsten Vertreter, Walter

Info



Ein Blick in die Geschichte

Hubert Reher erwarb 1956 von der Firma Jürgens eine alte Scheune. Als sein eigener Architekt und Bauherr schuf er daraus ein praktisches altes Restaurant. Für die Bauarbeiten nahm der Hotelier sich 20 Monate Zeit. Von neun Bauernhöfen aus dem Kreis Lüdinghausen kaufte er 30 Kubikmeter Eichenholz, um das Innere der Scheune umzuarbeiten. Neben dem alten Herdfeuer aus dem 16. Jahrhundert vom Hof Wittkamp in Capelle – hierher stammen die Ahnen des Hoteliers – kaufte Reher aus einer Gastwirtschaft in Düsseldorf, die dem Verkehr weichen musste, ein altes flämisches Herdfeuer. Bei der Eröffnung des Restaurants am 10. September 1958 stellte Reher ein Haus mit 220 Plätzen und 180 Sitzplätzen in den Gartenanlagen vor. Einen Schub erhielt das Hotel 1972 durch den Einbau eines eigenen Bades. Das machte den Betrieb weit über die Grenzen hinaus auch als Sporthotel, das Fußball-Bundesligisten nutzten, bekannt. 1992 wechselten Hotel und Restaurant den Besitzer, 25 Jahre später erneut. Das Restaurant steht nicht mehr, es wurde 2017 abgerissen.

Familienanzeigen

Zur Erinnerung
Der Tod hat keine Bedeutung -
ich bin nur nach nebenan gegangen.
Was wir einander bedeuten, bleibt bestehen.
Nennt mich mit meinem vertrauten Namen.
Sprecht in der gewohnten Weise mit mir.
Hüllt euch nicht in Schweigen und Kummer.
Wenn ihr von mir sprecht, so tut es ohne jede Traurigkeit.
Ihr seht mich nicht, aber ich bin unter euch.
Ich warte auf euch ganz in der Nähe.
Henry Scott-Holland

Nach vielen Jahren glücklicher Gemeinsamkeit fand unser liebevolles Miteinander und Füreinander nun ein Ende.

Wir nehmen Abschied von unserer guten Mutter, Schwiegermutter und Oma

Sonni Agater

geb. Schulz

* 19. August 1929 † 4. Januar 2018

Wir gedenken ihrer in Liebe und Dankbarkeit.

Christoph und Martina
Joachim und Martina
Vivien und Alexander

48317 Drensteinfurt, Rosenweg 2

Die Trauerfeier und Urnenbeisetzung erfolgt auf Wunsch der Verstorbenen im Familienkreis auf dem Friedhof Drensteinfurt.

Anstelle von Kranz- und Blumenspenden bitten wir um Unterstützung des Fördervereins Palliativmedizinisches Forum e.V., Sparkasse Münsterland Ost, IBAN: DE33 4005 0150 0000 262 626

„So een Tyrann“



So heißt das neue Stück der plattdeutschen Theatergruppe „Dröget Schnüffelken“ in Sendenhorst. Die Bühne steht, geprobt wird nun fast täglich, denn am Samstag (13. Januar) ist Premiere in der Aula der Realschule St. Martin. Karten gibt es noch im Vorverkauf bei „Voges“. In der Komödie führt Bürgermeister Albert Babel sich auf wie ein Tyrann. Seine Grobheiten werden noch durch die neue Sprechanlage verstärkt, mit deren Hilfe er die Befehle nun vom Schreibtisch aus erteilen kann. Doch die neue Sprechanlage hat ihre Tücken ...

www.droegetschnueffelken.de

Foto: Pumpe

Kurznotiert

SVH sucht Zumba-Kursleiterin

HERBERN. Für den Bereich „Zumba für Kids“ sucht der SVH eine Kursleiterin. Entsprechende Vorkenntnisse in diesem Bereich sind von Vorteil, werden aber auch durch Fort- oder Weiterbildung gefördert. Die Stunde findet donnerstags von 17.30 bis 18.30 Uhr in der Turnhalle statt. Zielgruppe für den Kurs sind Kinder im Alter von neun bis 14 Jahren. Nähere Einzelheiten unter Tel. 92 118 bei M. Weltermann.

„Kick & Box“ startet wieder

HERBERN. Unter der Leitung von Svenja Pokoj startet der SVH im Balletraum der Grundschule am heutigen Mittwoch wieder mit einem neuen Kurs „Kick & Box“. Das ist ein schweißtreibendes Ausdauer-Training mit Kampfsportelementen. Zielgruppe sind sowohl Männer und Frauen, die Spaß an Bewegung zu schnellen Beats haben. Die Trainingszeit ist von 20 bis 21 Uhr. Die Teilnahmegebühr beträgt für Mitglieder 36 Euro, für Nichtmitglieder 72 Euro. Schnuppern ist erwünscht, Infos gibt es unter Tel. 01 76/21 11 50 04

Bassauer und Uphus zur SG

SENDENHORST. Mehr Durchschlagskraft in der Offensive – das erhofft sich Bezirksligist SG Sendenhorst von der Verpflichtung von zwei Stürmern zur anstehenden Rückrunde. Wie SGS-Trainer Florian Kraus bestätigte, kommt Nikita Bassauer vom SV Herbern (Landesliga 4) und schließt sich wieder seinem Heimatverein an – allerdings mit der Option, im Sommer zum SVH zurückzukehren. Von Victoria Clarholz kommt Stefan Uphus zur SG. (kvb)

Versammlung der Radsportler

WALSTEDDE. Die Radsportabteilung von Fortuna Walstedde lädt ein zur Jahreshauptversammlung am Freitag, 12. Januar, um 20 Uhr im Landhaus Thiemann.

Die Rasenballsport-Experten

Mit dem DFB-Mobil sollen Breitensport-Trainer in ihrer Arbeit unterstützt werden

Von Ulrich Schaper

Wann beginnt die entscheidende Phase der Ausbildung im Fußball? Eine Frage, auf die es keine eindeutige Antwort gibt. Fragt man drei Experten, erhält man fünf Meinungen. Nur in einem sind sich alle Kenner einig: Früh. Sehr früh sogar.

SENDENHORST. „Es ist problematisch, dass ausgerechnet in einer solchen Phase zu meist Amateur- und Jugendtrainer am Werk sind, die keine fußball-pädagogische Ausbildung haben“, sagt Dennis Tost, Abteilung Fußball Senioren und Koordinator DFB-Mobil des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW). „Das ist gar nicht als Vorwurf gemeint – wir wissen, dass es vor allem bei kleinen Vereinen großen Mangel an Trainern gibt“, sagt er. Bei den Minis, in der F- und E-Jugendstunden überwiegend Eltern, manchmal Mütter, manchmal Väter, an der Seitenlinie, deren Kinder in der jeweiligen Mannschaft spielen.

Für eben diese Zielgruppe hat der Deutsche Fußball Bund (DFB) das DFB-Mobil ins Leben gerufen, mittlerweile fahren 30 DFB-Mobile durch ganz Deutschland. 3600 kostenlose Trainings, von der F- bis zur C-Jugend, werden jährlich gegeben. 240 davon in Westfalen. Insgesamt sechs Module werden geschult, unter anderem Hallentraining, altersgemäßes Passtraining und vier gegen vier. Ab 2018 sollen auch B- und A-Jugendtrainings in das Programm mit aufgenommen werden.

Auch Alberslohs Trainer Omid Assadollahi ist Teamer und besucht die Vereine vor Ort – egal ob ein Ascheplatz inmitten eines Wohngebietes oder eine Hightech-Sportanlage am Stadtrand. Es geht ums Prinzip und darum, den Trainern wichtige Impulse zu geben. Angefangen vom Trainingsaufbau, den richtigen Inhalten, der Ansprache und vielen anderen Aspekten. „Es ist unglaublich spannend und eine wirklich tolle Aufgabe“, sagt der Übungsleiter. „Wenn wir mit dem DFB-Wagen ankommen, ist das für die Kinder



Planvolles Training: Die DFB-Mobil-Teamer helfen den Fußballvereinen vor Ort bei ihrer Jugendausbildung. Foto: GS Hohenholte

enorm aufregend – die sollen natürlich auch etwas von dieser Übungseinheit haben. Vor allem aber die Trainer und deren Arbeit stehen bei uns im Fokus.“

Es gehe um die Ausbildung im Breitensport. Darum, dass die Menschen, die sich in der Grundausbildung des Fußballs engagieren, eine Anleitung bekommen – ohne direkt eine Lizenz erwerben zu müssen.

„Vor allem einfache Dinge wie Geduld sind da gefragt. Wenn ich den Trainern erzähle, dass man Dinge teilweise 1000 Mal wiederholen muss, bis die Kinder das beherrschen, schauen die mich ungläubig an. Aber das ist tatsächlich wissenschaftlich erwiesen“, sagt Assadollahi. „Und beim Denken und Trainieren in Räumen haben viele Probleme. Dabei ist es eine

ganz wichtige Schule – alles verändert sich, wenn man einen Raum kleiner oder größer macht, das Spieltempo, die Anzahl der Ballkontakte und damit die Anzahl der Entscheidungen, die ein Spieler treffen muss.“ Selbst in den untersten Jahrgängen könne man anspruchsvolle Trainingsformen wählen. „Dazu braucht man nicht unbedingt eine Lizenz. Wichtig ist, dass

man das vermitteln kann.“ Es sei ein Anliegen des DFB, an dieser Stelle Hilfestellung zu leisten und Wildwuchs zu verhindern, wie FLVW-Koordinator Tost ergänzt. „Die Jugendarbeit soll dadurch auf professionellere Beine gestellt werden.“

„Vor allem aber die Trainer und deren Arbeit stehen bei uns im Fokus.“

Omid Assadollahi

Herren der Pfeile

In Herbern geboren, kehrte Christian Schlüter der Heimat der Arbeit wegen bis 2016 den Rücken. Bei seiner Rückkehr hatte er ein neues Hobby im Gepäck, das bei Freunden und auch dem Vorstand des SV Herbern großen Anklang fand: Darts. In der dritten Liga des niedersächsischen Dartverbandes hat Schlüter sich einen Namen gemacht. Auf der Vorstandssitzung des SV Herbern im vergangenen Jahr machte er dem Vorsitzenden Jürgen Steffen den Vorschlag, auch im Kalender des heimischen Sportvereins einen Termin zum Pfeilewerfen einzurichten. Fortan wird jeden Dienstag um 19 Uhr im Sportheim an der Werner Straße das „Bulls-Eye“ ins Visier genommen. Mitmachen kann jeder, der Zielsicherheit und Spaß am Sport mitbringt. Weitere Informationen gibt Christian Schlüter jederzeit beim Training, zu dem er alle Interessierten einlädt.



Foto: SV Herbern

Vertraute Zweisamkeit

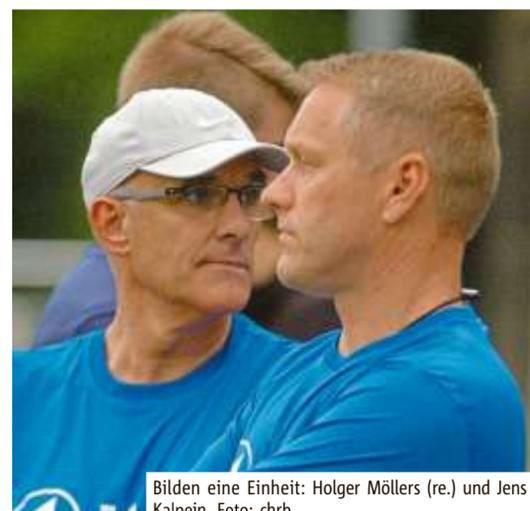
SV Herbern setzt auf Trainergespann Möllers/Kalpein

HERBERN. Was sich im politischen Berlin über Monate hinzieht, ist in Herbern eine Sache von Minuten. Dann waren die Sondierungsgespräche zwischen dem sportlichen Leiter des SV Herbern, Frank Heidemann, und Holger Möllers sowie Jens Kalpein erfolgreich beendet. Der Chefcoach geht im Sommer in seine dritte Spielzeit an der Werner Straße, sein Co-Trainer in die zweite.

Beide Seiten wissen, was sie aneinander haben. Heidemann kennt kaum einen Trainer, „der junge Leute so erkennbar weiterbringt wie Holger“. Möllers schätzt an der Vereinsführung, „dass sie ein westfalenligareifes Umfeld bereitstellt“. „In der Truppe steckt so viel Potenzial, dass mittelfristig die nächsthöhere Spielklasse schon ein Ziel ist.“

Nun hofft Möllers, dass möglichst viele aktuelle Spieler diesen gemeinsamen Weg weiter mit Kalpein und ihm beschreiten.

Bereits zur Rückrunde rücken aus der Reserve Luis



Bilden eine Einheit: Holger Möllers (re.) und Jens Kalpein. Foto: chrb

Krampe und Carlo Bentrup 3 löst Daniel Heitmann Michael Vorspohl als Trainer ab. (flo)

Dennis Nördemann und Nikita Bassauer, der sich seinem Heimatverein SG Sendenhorst anschließt. Allerdings mit der Option, im Sommer zurückzukehren, wie Möllers betont. Beim B-Liga-Schlusslicht SVH

Hängen geblieben

– die schnelle Woche



Hallenkreismeisterschaften in Warendorf

Die SG Telgte ist Fußball-Hallenkreismeister 2018. Der Finalgegner hieß zur Überraschung aller DJK RW Milte und sorgte als B-ligist und krasser Außenseiter bis zur 2:4-Niederlage im Endspiel für Furor. Für den SV Rinkerode und die SG Sendenhorst reichte es nicht zum Einzug ins Halbfinale. Der SV Drensteinfurt und GW Albersloh waren schon in der Vorrunde ausgeschieden. Foto: Penno



SG Sendenhorst gewinnt Ligapokal

Die A-Junioren der SG Sendenhorst sicherten sich den Titel des Volksbank Ligapokals 2018. In einem dramatischen Finale setzten sich die Sendenhorster mit 3:2 gegen die TSG Dülmen durch und verteidigten damit den Vorjahrestitel. Borussia Münster hat sich bei den B-Junioren den Sieg gesichert. Im Finale wurde die SG Telgte bezwungen. Die SG Sendenhorst wurde Vierter. Der Sieger der vergangenen fünf Jahre, die Warendorfer SU, hatte nicht gemeldet. Foto: Vollenkemper

Radwandern mit der Fortuna

Bereits seit zwölf Jahren nutzt die Radwandergruppe die ersten drei Monate im Jahr für ausgedehnte Wanderungen. Nach der sechswöchigen Winterpause war die Wiedersehensfreude groß und auch das sonnige Wetter motivierte die gesellige Runde. Ihre 16 Kilometer lange Auftakttour starteten 25 Wanderer in der Hohen Ward. Vom Kanalbogen ging es zunächst entlang des Emmerbaches Richtung Osten und dann bis zur Reitanlage des RV Albersloh. Von dort führte der Weg Richtung Nordwest und schon bald kam die Rinkeroder Kirche in Sichtweite.



Neujahrsturniere des SVD

Als das letzte von neun Neujahrsturnieren lief, zog Manfred Drepper schon mal ein Fazit. „Es ist super gelaufen“, sagte der Jugendobmann des SV Drensteinfurt. Insgesamt 119 Spiele wurden absolviert, mehr als 400 Tore erzielt. Sowohl beim Turnier für C2- als auch beim Wettbewerb für D1-Junioren gewann der SVD. Außerdem gab es vier zweite Plätze und einen dritten Rang für die Drensteinfurter. Foto: Kleineidam

Kleinanzeigenmarkt

Mittwoch, 10. Januar 2018

Stellenangebote

Rinkerode, Raumpflegerin, 1 x Woche, 3 Stunden, mit Mini-Job Anmeldung gesucht. ☎ 0178 / 1534725

2-Personen-Haushalt sucht Putzhilfe für ca. 4 Std./Woche in MS-Amelsbüren. ☎ 01590/1192058.

Ottmarsbocholt, Lkw-Fahrer/in, 7,5 t (mit alter FS-Kl. 3 möglich), auf 450 €-Basis gesucht, Palästenhand-Niehoff, ☎ 0163/2774021.

Zuverl. Putzhilfe für EFH, 1 x wöchentl. für 4-5 Std. in Offen-Vinnum gesucht. ☎ 0151/44811442 oder 02595/961444.

Neues Jahr, neuer Job?

Wir suchen von 01.01.2018 einen Boten für die Verteilung von Printprodukten und der Post in den Vormittagsstunden für ca. 2-3 Stunden von Mo - Sa in Herbern auf Teilzeit- oder Minijob-Basis (Zeitfenster: von 06:00 Uhr - 15:00 Uhr), gerne mit eigenem PKW. Wir freuen uns auf Sie!

Aschendorff Logistik!
☎ 0251 / 690-664,
zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de

Promotoren (m/w) auf selbstständiger oder 450-€-Basis gesucht. Sie überzeugen aktive und potenzielle Kunden durch Charme und Kompetenz. Ihr Arbeitsgebiet umfasst Werbestände in Einkaufszentren, auf Messen und Stadtfesten in Ihrem Heimatort und in der näheren Umgebung. Wir sind ein erfolgreicher, spezialisierter Verlagsdienstleister, der den Westfälischen Nachrichten seit 20 Jahren als verlässlicher Partner zur Seite steht. Für erste telefonische Vorgespräche stehen wir Ihnen unter ☎ 0231 / 72 52 0 gerne zur Verfügung. Zeitung-Promotion-Service GmbH, Hauert 12, 44227 Dortmund

Zuverlässige Reinigungskraft für Privathaushalt in Senden gesucht. 1x/Woche für ca. 5 Stunden. ☎ 01 74/8 82 34 73.

Erfahrene Haushaltshilfe, Minijob, montags und donnerstags von 9 - 13 Uhr in Münster-Gievenbeck gesucht. ☎ 02 51/8 71 46 40.

Suche eine freundliche Putzhilfe für 3 Stunden/Woche in Münster-Hiltrup. Bei Interesse bitte melden unter: ☎ 01 77/2 93 97 37.

Stellengesuche

Dreher mit eigener Drehbank sucht Nebenjob, 42688 Greven. ☎ 02571/15352.

Übernahme Hecken-, Strauch-, Baumschnitt. ☎ 02 51/ 1 49 18 11 oder ☎ 01 76/ 20 43 66 77.

Seniorenbetreuerin mit Erfahrung, bietet stundenweise, individuelle Unterstützung in Greven. ☎ 0 25 71/77 66.

Unterricht/ Weiterbildung

Nachhilfe u. Hausaufgabenbetreuung für Grundschulalter in Greven. ☎ 0 25 71/77 66.

Qualifiz. erf. Lehrerin erteilt Nachhilfe, vorzugsweise Sek.I Tel. MS/33466

Latein, Mathe, Englisch. Seriöser Unterricht bei Ihnen zu Hause. ☎ 0177/6874901.

Auflösung des Rätsels

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 3 | 8 | 2 | 1 | 7 | 5 | 4 | 6 |
| 5 | 4 | 6 | 3 | 8 | 9 | 7 | 1 | 2 |
| 7 | 2 | 1 | 4 | 5 | 6 | 3 | 9 | 8 |
| 1 | 9 | 7 | 5 | 2 | 3 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | 8 | 5 | 7 | 6 | 4 | 1 | 3 | 9 |
| 4 | 6 | 3 | 8 | 9 | 1 | 2 | 5 | 7 |
| 6 | 1 | 2 | 9 | 7 | 5 | 4 | 8 | 3 |
| 8 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 9 | 7 | 1 |
| 3 | 7 | 9 | 1 | 4 | 8 | 6 | 2 | 5 |

Kontakte (Bars und Clubs)

Liebhafte Schmuskatze aus PL. ALUCH Hausbesuche
01577 - 370 92 90

Mercedes

MB 200 E Kombi, Autom., Benzin-u. Gasantrieb (6 €/100km), Bj. 5/03, TÜV neu, 223tkm, Lederausstattung, Sitz-Heizung, Klima, Tempomat, el. GSHD, Alufelgen, VB 6.200 €, ☎ 0177/2002583.

Schnäppchen, A-Klasse 180, weiß, neuestes Modell, 07/2014, 59.000 km, mit viel Zubehör, 1a-Zustand, VB 13.900 €. ☎ 02536/341030.

Opel

Personenkraftwagen -Opel Vectra B-5-türig, zu verk., Baujahr 1997, 62.000 km gelaufen, schadstoffarm: D3/Benzin, grün; Hubraum 01598, neue Lichtmaschine und Batterie in 2016 technisch einwandfrei. 1.300 €, ☎ 02505/441898.

Motorräder

Motorrad gesucht auch länger gestanden oder Unfall ☎ 0151/11516843.

Suche Vespa Piaggio Roller, der Zustand ist egal. ☎ 0157/36812810, rufe zurück.

Wohnwagen

Kaufe Wohnmobile & Wohnwagen 03544-35 160 www.wm-aw.de FA

Wohnmobil von privat zu kaufen ges. Bitte alles anbieten. ☎ 0162/4286547

Junge Familie sucht ein Wohnmobil oder einen gepfl. Wohnwagen, bitte alles anbieten. ☎ 0171/2403957

Bekanntschaffungsvermittlungen

Elvira, 58 J., mit schöner frau. Figur, bin sauber, ordentl., eine leidenschaftliche Köchin u. gute Autofahrerin. Meine Ehe ist zerbrochen u. ich möchte nach einer schlimmen Zeit e. ehrl. u. treuen Mann kennenlernen. Meine Gutmütigkeit wurde sehr ausgenutzt, deshalb melde Dich nur üb. pv, wenn Du es ernst meinst. ☎ 0162-7939564

Sigrid, 73 J., mit schöner weibl. Figur und viel Liebe im Herzen. Bin eine einsame Witwe, die gerne hässlich ist, kocht und den Haushalt führt. Mir fehlt ein Mann, zu dem ich gehöre und dem ich vertrauen kann. Bin nicht so anspruchsvoll, wir müssen uns anpassen. Wollen wir es wagen? Kostenloser Anruf üb. Pd-Seniorenline ☎ 0800-7774050

Renate, 68 J., mit schlank-fraul. Figur und viel jünger wirkend, obwohl es das Schicksal nicht immer gut mit mir meinte. Bin eine fleißige Frau, die gerne kocht und die Häuslichkeit liebt. Habe ein großes Herz mit viel Liebe und Zärtlichkeit an einen einsamen Mann zu verschenken und freue mich auf Ihren Anruf über pv ☎ 0176-34488463

Regine, 63 J., bin eine treue Seele, wärmerzig, hässlich, mit wunderbarer weibl. Figur, leider schon verwitwet u. nun sehr allein. Hoffe noch einmal einen lieben Mann zu finden, dem ich all meine Liebe u. Fürsorge schenken kann. Darf ich ab jetzt die zärtliche Gefährtin an Deiner Seite sein? Dann melde Dich üb. pv ☎ 0176-56848299

Vermischte Anzeigen

Hypnose muss nicht teuer sein
z. B. rauchfrei 90,-€ - schlank - Heilhypnosen info: ☎ 02594/787263 oder www.info-hypnose.de

Übernahme Trockenbauarbeiten im Kreis Steinfurt. ☎ 0163/4682248

Sommerferienlager DSC - Noch freie Plätze Du hast Lust auf eine spannende erlebnisreiche Woche mit anderen Jugendlichen im Alter von 12-15 Jahren? Es geht vom 17.-24. August 2018 mit dem Bus in die Niederlande in das Ferienhaus Haarle. Interessiert? Dann melde dich ab sofort auf der Internetseite dresdeninfurtersommercamp.de an! Dort findest du auch weitere Infos sowie den Anmeldebogen. Du kannst uns auch gerne eine Mail schreiben: info@dresdeninfurtersommercamp.de Viele Grüße vom DSC Team

Kaufe Militaria - zahle Höchstpreise. Soldatennachlässe, Orden, Ehrenzeichen, Uniformen, Dolche, Säbel, Mützen, Urkunden, Nachlässe, Fotonaachlässe usw. vor 45. ☎ 02524/1210 od 0178/8014689.

Biete für Foto-Alben (alte): Panzer 400 € U-BOOT 500 €, Afrika-Korps 600 €, Fallschirmjäger 700 €, schwarze Uniformen 800 €. Suche auch Uniformteile, Orden, Urkunden. ☎ 0151/54222221.

Antiquitäten

Puppenwagen (Jahrhundertwende), sehr selten u. historische Münsterbücher, Preis VS, ☎ 02597/6920784

Grundig Radio 2030, 3 D-Klang, ca. 50 Jahre, funktionsfähig, VB 40 €, ☎ 0170/1613570

Möbel/Wohnen

2er + 3er Sofa teilbar - mit Federkern - Weinrot- fast neu, VB 250 €. ☎ 0 54 85/13 79.

WC-Sitzerhöhung mit Armlehnen VB 60 €, Stumpfanzieher VB 20 €. ☎ 0251/314448. (AB)

Suche Gefrierschrank oder Truhe, auch defekt, bezahle auch dafür. ☎ 0157/81030746 o. ☎ 05971/9602664.

Waschmaschine, 4J., Bosch MAXX7 Edition XL, funktioniert einwandfrei, 90€, ☎ 0171/2102308.

Gut erhaltener Fernsehessel, Stoffbezug, einmottig, für 25 € zu verkaufen, ☎ 02508/462.

Kleiderschrank: Holzoptik/weiß, H:207, T: 56, L:225, leicht beschädigt, an Selbstabholer für VB 150 € zu verkaufen. ☎ 0177/8981348

Sofa, Marke Ewald Schilling, Leder Espresso-farben, mehrfache Relaxfunktion. Metallrahmen-/füße mattgrau, 5 Jahre alt, top erhalten. VB 1.400 € ☎ 01702716173 ☎ Online-ID: 8d410398

Nachtmantel Alexandra Bleikristall, 59 Gläser, 2 Karaffen, 7 Schalen zu verk. Schnäppchenpreis 150 €. ☎ 0175/4052343

Verkaufe, Sofa kariert + Sessel kariert mit Hocker, günstig. VB, ☎ 02571/51209 AB oder Handy 0160/3368948

Schlafsofa, 120 cm breit, ausklappbar zu 2 m Länge, blaues Muster, gepflegt, 40 €, abzuholen in Lie-nen. ☎ 0174/9542704.

Eckcouch ca. (2 x 1,60 m), braun, Federkern, gut erhalten, in Münster zu verkaufen. VB 150 €. ☎ 0251/249437

Hochwertige Küche von Nobilia wg. Umzug zum 01.03. zu verkaufen, inkl. Einbaugeräte, u.a. mit Eckronde, 40er Apothekerschrank, 2 Sockelschubladen, Front seiden-grau in Hochglanz, muss selbst abgebaut/ausgebaut werden, MSN-tengler ☎ 0251/3238066 ☎ Online-ID: 282d50fc

Antiker Kleiderschrank, 1türig, Tannenholz/natur und Design-Ledersofa, 2Sitzer, rot, zu verkaufen, ☎ 0160/94825715.

Wasserbett, 2 x 2,20 m, getrennte Matratzen, incl. 2 Heizungen, an Selbstabholer, 400 € VB, ☎ 0170/1613570

Edeltrüdel u. histor. Münsterbücher und vieles mehr an Händler od. Trödler zu verk. ☎ 02597/6920784

Tiermarkt

Kater Moritz, 1,5 J., kastr., tätowiert, entwürmt u. geimpft, sucht dringend ein neues beständ. Zuhause m. Freigang. ☎ 0171/7452631.

Kleine Bunde Heu in sehr guter Qualität aus 2017 abzugeben. ☎ 0174/5648771

Hundesitting bietet rüstiger und flexibler Rentner. ☎ 0251/3994634 (AB)

1 Pärchen Zebrafinken zu verk. Preis VS. ☎ 02571/51223

Suche rüstigen, tierliebenden Rentner zur Urlaubsbetreuung unseres Hundes. Rückmeldung unter ☎ 02571/5699706 oder 0157/33705936 (Greven)

Katze Ida, 6 Monate, kastriert, tätowiert, entwürmt und geimpft, sucht ein liebes beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

Junge Wellensittiche aus Hobbyzucht für je 10 € zu verk., ☎ 0251/329347.

Meerschweinchenbabys aus liebevoller Hobbyzucht. Auch Kastraten. Außenhaltung. ☎ 0 25 01/60 74, Mobil: 01 62/9 87 14 11.

Schafstall ausmisten, wer hilft mir?, ☎ 02582/259 (AB, rufe zurück)

Verkäufe

Tausch Storno-Karte Bürgerhaus Telgte: Biete 14.3.18 möchte tauschen gegen Karte für 13.3. oder 15.3.18 ☎ 02501/929484

Orig. Impruneta Terracotta Töpfe (versch. Größen) zu verk. ☎ 0151/40487567

Lassen Sie Ihre alten 8, Super 8, 16 mm Schmalfilme und VHS-Kassetten von privat auf DVD kopieren. ☎ 0 25 04/25 30.

Spiele Dudelsack auf Ihrer Feier! Die schönsten Melodien im schottischen Kilt. Ein Erlebnis für Jung und Alt! ☎ 01 76/22 93 31 23 Online-ID: 08be4b18

Kaminholz zum selber sägen zu verkaufen. ☎ 0174/5429192.

Schneeketten (Paar) RUD Cortina 335/70-15 für LKW, Transp., Wohnmobil, ungebraucht zu verk. ☎ 0251/325276, od. 0171/6404230.

Wir suchen eine freundliche Putzhilfe in MS-Hiltrup für 3 Stunden die Woche. Wenn Sie Interesse haben rufen Sie mich gerne an: ☎ 01 77-2 93 97 37. Vielen Dank. beatrix.hafemann@t-online.de ☎ Online-ID: 8f24a65e

Baumkletterer fällt jed. Baum auch auf engst. Raum, Kronenrückschn. Problembäume, Wurzelentfernung inkl. Entsorgung, 0251/381919

Holz zum Selbersägen, Hartholz, versch. Sorten, ca. 200 Fm, 1000 St. Eichenspaltpfähle zu verk., ☎ 0160/95942748.

Haushaltsauflösung diverser Gebrauchsgüter. Alles muss raus! z.B. Märklin Eisenbahn, Wagons und Züge. Sa 13.01.2018, Ab 10:00-18:00 Gölri-zerstr. 39, Münster.

Holzbricketts aus Buche und Eiche, 20kg 5 €, ☎ 0 25 54/92 14 09.

Ca. 30 m Pflastersteine (Brötchenpflaster 10x20) auf Palette gestapelt zu verkaufen. 48157 Münster, Preis VS. ☎ 0173/2113278.

Nachmieter Fingernagelstudio Suche Nachmieter für Fingernagelstudio in zentraler Lage Münsters. Keine Insolvenz o.ä. Einrichtung kann übernommen werden. Preis VS Miete 250 € kalt Kontakt: studiosnail@web.de

Wer hat ein reparaturbedürftiges Fahrrad zu verschenken? MS, ☎ 0174/6793476.

Kaminholz Buche/Eiche, auf 30 und 40 cm gesägt und gespalten, trocken, zu verk. ☎ 02509-8140 ☎ Online-ID: 466559aa

Große Menge Taschenbücher, neuwertig, sauber, gepflegt, viele Besteller, bekannte Autoren, nur komplet und große DVD-Sammlung vorwiegend A-Movies, nur kompl., gr. Ü-Ei-Figurensammlung, Üli-Stein Kollektion. ☎ 0160/1718391

Suche Streichinstrumente jeglicher Art, auch defekt, u. a. Cello, Geigen u. Bratschen. ☎ 01578/7896788.

Kaminholz Buche, Eiche, trocken, 2 Jahre abgelagert. ☎ 0160/5942748

DAUNEN-STEPPMANTEL Marke "JOBIS", Gr. 38/40, Farbe: beige, NEU für 70 € abzug., ☎ 0152/53205062.

Oase Teichfilteranlage top i.O., 12000 ltr. mit Pumpe "Apuamax" Eche 12000 ltr. komplett m. Spiralschlange, günstig abzugeben in Münster. Bestes Angebot E-Mail: schuermann@online.de ☎ 0251-861525, Mobil 0171-4046420 ☎ Online-ID: a5d55116

Herren Fahrrad vollfunktionstüchtig (Licht) mit neuen Mänteln, VB 130 €, ☎ 0251/2807871

Kräfiger Mann Handwerklich geschickt räumt ihren Keller, Dachböden, Wohnung, Garage leer ☎ 0152 21640113 oder Whatsapp ☎ 0 25 36/34 34 60.

Kaminholz, offenfertig zu verkaufen. ☎ 0 25 36/34 34 60.

Rindennulch, Mutterboden und Bruchsteine etc., Bauernhof Schröter, ☎ 0175/8128707

Gärtner sucht Arbeit Hecken-Rückschnitt, Laub, Unkraut Hochdruckreinigung usw. ☎ 0152 21640113

Tischtennisplatte (Outdoor, inkl. Zubehör), Kettler, neuwertig, keine Gebrauchsspuren, VB 140€, ☎ 0171/2102308.

Schreiner Reparaturarbeiten, auch Kleinaufträge, Kleinnmöbel und Holztreppen, führt aus: ☎ 01 78-2 18 72 88.

Klavier, schwarz, sehr schöner warmer Klang, neu gestimmt, wenig gespielt. ☎ 01 60/2 00 73 01.

Großer Posten an Gesellschaftsspielen sowie Puzzeln, teils OVP, guter Preis bei kompl. Abnahme, ☎ 02504/5466.

Balkonmöbel: 2 Stühle (inkl. Sitzkissen) mit rd. Tisch aus Holz und Sonnenschirm mit Steinfuß, an Selbstabholer für VB 150 € zu verkaufen. ☎ 0177/8981348.

Kaminholz zum selber sägen zu verkaufen. ☎ 0174/5429192.

"Edelfundus" sucht Spenden für die Krebsberatung. Bücher, schönen Trüdel, Kleidung, Spielzeug, Antikes und vieles mehr. Annahme werktags von 14-18 Uhr, Hof Averkamp, Dingbangerweg 215 in MS, www.krebsberatung-muenster.de, ☎ 0152/58193428. Der nächste Hallen-Floh- und Büchermarkt findet am Sa. 13.01. und So. 14.01.2018, 10 - 17 Uhr, auf dem Hof Averkamp statt.

Gärtner sucht Arbeit Hecken-Rückschnitt, Laub, Unkraut, Hochdruckreinigung usw. ☎ 0152 21640113

Freundliche Haushaltshilfe für ältere Ehepaar gesucht, täglich Mo-Fr. für 2-3 Std. ☎ 01 60-775 70 76.

Prof. Bildhauerhock, Metall, 190 €. ☎ 0251/274179

Gesuche

Sammler sucht fertig gestickte Gobelbilder sowie Schreibmaschinen und Kerzenleuchter. Bitte alles anbieten. 0151 / 71410467

Hallo! Sammlerin su. Bierkrüge, Porzellan, Puppen, Römergläser, Sammelmassen, Bleikristall, Zinn, Nähmaschinen, Uhren, Kleinmöbel, Besteck u. Damen/Herren Garderobe. Alles von A-Z anbieten. Zahle faire Preise. 0163/4459820.

Kaufe Trüdel, Antikes, Schallplatten, Altes u. Nettes aus Keller, Dachboden, Hausverkauf oder Nachlass. ☎ 0 25 72/8 91 35 oder 01 60/99 14 28 88.

Achtung! Suche Näh-/Schreibmaschinen, Briefmarken, Bibeln, Lampen, Bilder, Teppiche, Möbel, Puppen, Porzellan, Zinn, Schallplatten, Abendgarderobe, Pelze, Mützen, Uhren, Münster-/Koralenketten, Silber aller Art u. Schmuck, Frau Ernst, ☎ 0152/58519556.

Suche alles vom 1. u. 2. Weltkrieg, wie z. B. Orden, Urkunden, Uniformen, Fotos usw. ☎ 02508/997892 od. ☎ 02508/993219.

Achtung !! Suche Pelze, aller Art, Garderobe, Schreib-/Nähmaschinen, Porzellan, Armbanduhr, Münzen und Schmuck. ☎ 0178/4055208

GARTENWERKZEUGE-NATURnah e.V. sucht Spaten, Forken, Astsägen, Gartenschere, loy@naturnah-telgte oder ☎ 02504/7320762.

Suche alles vom 1. u. 2. Weltkrieg, wie z. B. Orden, Urkunden, Uniformen, Fotos usw. ☎ 02508/997892 od. ☎ 02508/993219.

Kaufe alle Pelze, Dupont, Montblanc, Teppiche, Porzellan, Bernstein, Koralle, Bücher, Näh-/Schreibmaschinen, Zinn, Kristall, gepflegte Garderobe, Modeschmuck u. Tafelsilber. Seriöse Abwicklung. ☎ 0157/53421911

Sozialkaufhaus Fundgrube sucht ständig Möbel, Geschirr, Textilien, Trüdel u.s.w. Ihre Sachspende holen wir gerne kostenlos ab. ☎ 0173/7030531

Suche hochwertigen Pelzmantel oder -Jacke, alte Näh- od. Schreibmaschine, Bleikristall und Zinn, Krause, ☎ 0175/8128707

Kaufe alte Näh - Schreibmaschinen, Zinn, Tafelsilber, Bierkrüge, Armband und Taschenuhren. ☎ 0 15 73-774 53 63 ☎ Online-ID: c704dce1

Ankauf von Möbeln, Armbanduhr, Schmuck, Pelze, Porzellan, Münzen, Kristall und Orientteppiche. ☎ 0209/15559671.

STORNO-Karten, möglichst in MS, gesucht. ☎ 0152/56330334

Achtung Kaufe! Pelze a. Art Teppiche, Abend-Trachten-Mode, Taschen, Kristall, Bilder, Bernstein, Korallen, Zinn, Orden, Münzen, Silberbesteck, Porzellan, Uhren a. Art, Schmuck, alte Weine, Champagner, seriös, Frau Lora ☎ 01 63/1 36 31 11

Suche Schreibmaschinen, Garderobe, Porzellan, Bilder, Schmuck, Gobelin-Bilder, Schallplatten und Münzen. ☎ 01578/2401919

Suche von privat, Pelzmantel oder Jacke, Garderobe, Lederhandtaschen, Näh- und Schreibmaschinen, Bilder, Porzellan, Silberbestecke, Münzen, Armbanduhrn, Bernstein, Schmuck, Herr Klarr seit 1975, ☎ 0209/94573682

Barzahlerin sucht Pelze aller Art, Teppiche, Garderobe, Möbel, Tafelsilber, Bilder, Bücher, alte Spirituosen, Puppen, Handarbeiten, Schreib-/Nähmasch., Porzellan, Kristall, Uhren, Schmuck, Zinn, Bronzeskulpturen, Bernstein, Musikinstrumente, alles anbieten. ☎ 0163/8860600

Antiquitäten, Pelze, Schmuck, Bernstein, Granat, Uhren, Zinn, Bilder, Münzen (D-Mark, Reichsmark etc.), Medaillen, Orden, Abzeichen, Wehrstücke alles bis 1945, Trüdel, Schallpl., Nähmasch., Besteck, Puppen, Teppiche, Instrumente, Leinen, Porzellan, Figuren (Bronze/Porzellan), Handtasche, alles unverb. anbieten. ☎ 0176/34686619 MFG Theiß

Suche Kristallgläser, Römer, Porzellan, Deko, Puppen, Lupen, Da- u. He-Garderobe, Pelzmantel/-jacke, Taschen, Lampen, Bücher, Kleinmöbel, Nähmaschine, Bierkrüge, Zinn, Tel. 0231/98535682

Kaufe Gewehre, Teppiche, Pelze, Bernstein, Schmuckkästchen, ☎ 0177/8703507

Seriöser Ankauf von Pelzen, H/D Garderobe, Krokotaschen, Bernstein, Bilder, Münzen, Uhren, Näh-Schreibmaschinen, Kristall, Kronleuchter, Zinn, Modeschmuck, Tafelsilber, Goldschmuck (auch defekt) Mountblanc - Stifte, alte Feuerzeuge u. Briefmarken. ☎ 0157/53421911

Sammler su. Porzellan, Bleikristall, Römer, exkl. Handtaschen, Nerze, Münzen, Korallen, Bernstein, Modeschmuck. ☎ 0201/43367372.

Nicht übertreiben

Viele Untrainierte verlangen zu viel von ihrem Körper

Mit dem Start ins neue Jahr hat für viele zugleich das Umsetzen jüngst gefasster Vorsätze begonnen: „Mit dem Rauchen aufhören“, „früher aufstehen“ oder „endlich mehr Sport treiben“ steht oftmals ganz oben auf der Liste für 2018.

Nicht selten steht viel von dem, was man schon immer mal ändern wollte, zusammen auf der Agenda“, sagt Apothekerin Angelika Plassmann, Sprecherin der Münsteraner Apothekerschaft.

„Doch wer sich zu viel vor-

nimmt, läuft Gefahr, am Ende keines der Ziele zu erreichen. Das ist natürlich frustrierend.“

Plassmann beschreibt das Phänomen am Beispiel Sport: „Viele übertreiben es gleich zu Beginn und verlangen ihrem eher untrainierten Körper zu viel ab“, weiß Apothekerin Plassmann. „Wer zu schnell vom Couch-Potato und mit einer vom Rauchen belasteten Lunge zum Marathon-Läufer werden will, bekommt ziemlich zügig die Quittung.“ Im besten Fall ist das ein ordentlicher Muskelkater, der aber zumeist nach spätestens fünf Tagen wieder abgeklungen ist. „Doch wer untrainiert bei winterlichen Temperaturen auf seiner Laufstrecke Vollgas gibt, fängt sich auch häufig eine Erkältung ein“, sagt Plassmann. „Dann liegen die guten Vorsätze erst einmal flach.“

Apothekerin Plassmann erklärt, worauf man gerade beim Sport im Winter achten muss: „Im Winter trocknet die kalte Luft die Schleimhäute aus und bringt Kälte in die

Atemwege.“ Deshalb sollte man durch die Nase einatmen, um die Luft aufzuwärmen, bevor sie die Lunge erreicht. Schützt man Mund und Nase dazu noch mit einem Multifunktionsstuch oder Schal, ist man für diesen Bereich schon bestens gerüstet.“

Viele Läufer sind bei kalten Temperaturen schlichtweg zu schnell unterwegs. Daher gilt: Besser langsamer laufen, um den Körper nicht zu überfordern.

Auf keinen Fall soll man auf eine Mütze verzichten, so Plassmann, „denn rund 40 Prozent der Wärme gehen über den Kopf verloren“. Vielen hilft eine Thermosohle in den Laufschuhen gegen kalte Füße.

Zudem sei gerade im Winter der richtige

Einsatz von Funktionskleidung wichtig: „Von der Unterwäsche bis zur Windjacke sollten die Materialien den Schweiß nach außen leiten.“ Baumwolle sei dazu nicht geeignet, „die saugt den Schweiß nur auf, gibt ihn aber kaum weiter, sorgt für Kälte auf der Haut und ebnet damit schnell den Weg für eine Erkältung“.

Hat es einen trotz aller Vorsichtsmaßnahmen erwischt, „muss man die guten Vorsätze wohl oder übel auf Eis legen und sich in Ruhe auskurieren“. Richtig gefährlich könne es werden, die Erkäl-

tung auf die leichte Schulter zu nehmen: „Wer einen grip-palen Infekt nicht anständig auskuriert und zu früh wieder ins Training einsteigt, riskiert eine lebensgefährliche Herzmuskelentzündung.“

Das gelte auch, wenn man Medikamente gegen die Erkältung eingenommen hat und sich dadurch wieder fit fühle. Die Arzneimittel unterdrücken die Symptome und sorgen beispielsweise dafür, dass Patienten frei atmen, nicht mehr husten und dadurch gut schlafen können. Doch trotz unterdrückter Symptome ist der Infekt weiterhin im Körper. „Der Körper braucht Ruhe, um den Infekt zu bekämpfen, bevor er sich wieder den guten Vorsätzen für 2018 stellen darf“, sagt Plassmann. Bei Fragen und Unsicherheiten zum Thema Erkältung steht das pharmazeutische Personal in der Apotheke vor Ort beratend zur Seite.



Ungeübte sollten es mit dem Sport im Winter nicht übertreiben. Foto: Apothekerkammer/Val Thoermer

Idealer Sport mit Babybauch

Yoga, Pilates und Schwimmen

Frauen sollten in der Schwangerschaft auf stoßintensive High-Impact-Sportarten möglichst verzichten. Das erläutert Marion Sulprizio von der Deutschen Sporthochschule Köln. Dazu gehört Springen genauso wie extremer Kraft- und Kampfsport. Günstig sind dagegen ruhigere Sportarten. „Pilates und Yoga wirken mobilisierend und kräftigend“, erklärt Dörte Krauss, Trainerin und Dozentin für prä- und postnatalen Sport.

Auch Nordic Walking sei perfekt, weil es die Gesamtmuskulatur trainiert, ohne den Beckenboden zu beanspruchen. Zyklisch-gleichmäßige Bewegungen wie beim Radfahren sind ebenfalls sehr gut, erklärt die Heidelberger Gynäkologin und Sportmedizinerin Susanne Weber. „Wegen der Sturzgefahr aber lieber auf geschützten Radwegen oder auf einem Fahrradergometer.“

Manche Sportarten halten nicht nur fit, sie haben für Schwangere auch noch einen schönen Nebeneffekt: Wassersport verringert Wassereinlagerungen. „Schwimmen, Aqua-Fitness, Aqua-Jogging oder Aqua-Spinning: Sportarten, die im Wasser stattfinden, sind perfekt gegen Ödeme“, erklärt Weber. Der Wasserdruck wirke Wunder. Lediglich Frauen, die mit Scheideninfektionen zu kämpfen hätten, müssten vorsichtig sein.

Womit auch viele Schwangere zu tun haben: Rückenschmerzen. Durch das steigende Gewicht, Hormonveränderungen und Wassereinlagerungen senkt sich das Fußgewölbe ab, so dass die Füße nach der Schwangerschaft oft größer wirken, erklärt Krauss – ein Phänomen, das viele Mütter mit Staunen beobachten. Rückenschmerzen sind eine Folge davon. Rückentraining fängt immer unten an, weil die Füße den Körper tragen. „Kräftigungsübungen oder Massagen helfen, die Fußmuskulatur anzuregen“, so Krauss.

Grundsätzlich gilt: In Bewegung zu bleiben, hilft, die Risiken für Komplikationen zu minimieren. Frauen, die in

der Schwangerschaft Sport treiben, nehmen seltener übermäßig zu, entwickeln seltener einen Schwangerschaftsdiabetes oder eine Präeklampsie, erklärt Gynäkologin Susanne Weber. Allerdings: „Wer bereits einen zu hohen Blutdruck hat, sollte unbedingt Rücksprache mit seinem Arzt halten.“ Auch für die Geburt hilft es, fit zu sein. „Ein athletischer bewusster Atem unterstützt Frauen beim Geburtsprozess“, sagt Krauss. „Sofort nach der Geburt kann man mit Begleitung einer Hebamme anfangen, die Halte- und Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren“, sagt Sulprizio. Zwei bis drei Monate nach der Geburt dürfen Frauen mit sanften Sportarten beginnen. Bis die Mutter vollständig in ihren Sport zurückkehren kann, dauert es neun Monate. (dpa)

„Pilates und Yoga wirken mobilisierend und kräftigend.“

Trainerin Dörte Krauss

So hält man sein Herz gesund

Geeignete Sportarten

Sport treiben - dazu raten fast alle Ärzte ihren Patienten. Vor allem für Herz und Kreislauf ist das gut. Aber was bedeutet eigentlich „Sport“? Gehören eher spannende Trainings wie Yoga auch dazu? Nein, sagt Prof. Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Yoga sei gut und sinnvoll, aber nur zusätzlich. Wenn er seinen Patienten drei Mal pro Woche Sport empfiehlt, meint er ein Ausdauertraining, bei dem man ins Schwitzen kommt: Joggen,

Fahrrad fahren oder Walken beispielsweise. Aber auch Bewegung im Alltag ist wichtig. Jede umgangene Rolltreppe und jeder vermiedene Fahrstuhl hilft dem eigenen Herzen, fit zu bleiben. (dpa)

Guter Ausgleich für „Schreibtischtäter“

Darum ist Reiten für Anfänger äußerst anstrengend

Schon nach 20 Minuten, in denen das Pferd nur im Schritt geht, sind viele Reit-Anfänger aus der Puste. Das liege daran, dass man sich der Bewegung auf dem Rücken des Tiers nicht entziehen kann, erklärt Thomas Ungruhe, Leiter der Abteilung Breitensport der Deutschen Reiterlichen Vereinigung.

Wer auf diesem Rücken sitzt, muss die Bewegung des Tieres – links, rechts, auf, ab, vor, zurück – permanent ausgleichen. „Aktiviert werden dabei auch ganz kleine Muskeln, die man normalerweise nicht so gut erreicht“, sagt Ungruhe. Steigern lasse sich das Ganze dann beliebig durch Trab, Galopp oder andere Sitzposi-

tionen. Einen guten Ausgleich bietet Reiten Menschen, die viel am Schreibtisch sitzen. Auf dem Pferd bekommen sie nicht nur frische Luft und Tageslicht, sie mobilisieren auch genau den Teil des Körpers, der im Sitzen besonders belastet wird: den unteren Rücken. „Beim Reiten wird die Wirbelsäule gut aufgerichtet“, er-

gänzt Ungruhe.

Wer noch nie Sport gemacht hat oder längere Zeit krank war, sollte allerdings beim Arzt klären lassen, ob Reiten für ihn geeignet ist. „Dagegen sprechen könnten akute Schmerzen oder Kreislaufprobleme“, sagt Ungruhe. „Beim Reiten wird die Wirbelsäule gut aufgerichtet“, er-

Pferd wird in der Regel geführt.“ (dpa)

Drei Schritte zum perfekten Anschreiben

Tipps für eine effektive Jobsuche

Der Lebenslauf ist fertig, die Zeugnisse zusammengestellt – fehlt nur noch das Anschreiben. Viele Bewerber haben gerade damit große Schwierigkeiten.

Etwas einfacher geht einem die Formulierung von der Hand, wenn man folgende Tipps berücksichtigt:

★ Auf den Punkt kommen: Beim Anschreiben geht es nicht um den ersten Eindruck. Denn viele Personalierer lesen zuerst den Lebenslauf, sagt Jürgen Hesse, Bewerbungscoach und Ratgeberautor. Erst wenn der passt, folgt das Anschreiben. Niemand muss also gleich am Anfang wiederholen, was ihn alles für eine Stelle qualifiziert. Das wäre auch zu viel Text. „Länger als zwei bis drei Zeilen sollte der Einstieg nicht sein“, rät Hesse. „Überlegen Sie sich, was Ihre Kernbotschaft ist: Warum bewerben Sie sich, und was hat der Arbeitgeber umgekehrt davon, Sie einzustellen?“

★ Charme gewinnt: „Ihre Anzeige hat mich angesprochen.“ Das lesen Personalierer unzählige Male am Tag, damit heben sich Bewerber nicht von der Masse ab. Hesse sagt deshalb: Lieber ganz was anderes machen, auch wenn es ungewöhnlich ist. Wer ganz in der Nähe wohnt, kann zum Beispiel damit werben, dass er sicher nie im Stau steht.

„Wenn das charmant rüberkommt, ist es allemal besser als eine Floskel.“ Im Idealfall transportiert man so gleich die Kernbotschaft, beweist also etwa seine Kreativität – oder wenigstens besonderen Einsatz.

★ Kleine Fehler vermeiden: Auch wenn das Anschreiben nicht der erste Eindruck ist, sind solche Fehler fatal. „Es geht darum, einen positiven Gesamteindruck abzurunden“, sagt Hesse. Und kleine Fehler zeigen, dass sich jemand keine Mühe gegeben hat. Deshalb rät der Experte auch, die Anrede zu personalisieren, auch wenn kein Ansprechpartner genannt ist. „Notfalls kann man immer den Präsidenten oder Geschäftsführer des Unternehmens anschreiben, gefolgt von ‚Sehr geehrte Damen und Herren.‘“ (dpa)



Das Buch

Jürgen Hesse, Hans Christian Schrader: „Hesse/Schrader: Das perfekte Anschreiben“, Stark Verlag, 130 Seiten, 16,95 Euro. ISBN: 9783849014605

Die größte Hürde gleich am Anfang: Einen guten Einstieg für das Anschreiben zur Bewerbung zu finden, ist eine echte Herausforderung. Foto: dpa/Christin Klose

Am besten gut sortiert Welche Unterlagen müssen sein?

Bewerbungsunterlagen haben ein Verfallsdatum. Nicht jedes Zeugnis und jede Angabe gehören also in Mappe oder Lebenslauf. Doch was muss mit – und was nicht? Das ist vor allem eine Frage der Karrieresituation:

Der Einsteiger: 16 Jahre alt, gerade fertig mit der Realschule – viel Material für den Lebenslauf gibt es da noch nicht. Hier geht es also weniger ums Aussortieren, mehr ums Zusammensuchen. Nebenjobs oder ehrenamtliche Tätigkeiten sollten angehende Azubis deshalb im Lebenslauf immer angeben, rät die Bundesagentur für Arbeit auf „Planet-Beruf.de“, im Idealfall mit einer schriftlichen Bestätigung in den Anlagen.

Der Absolvent: Praktika, Nebenjobs, Auslandssemester und Projekte: Spätestens nach dem Masterabschluss haben viele Studenten eine stattliche Anzahl von Lebenslauf-Stationen beisammen. Die sollte man Personalern nicht einfach unsortiert hinwerfen. „Den Lebenslauf müssen Sie für jeden Job neu gestalten“, sagt Bewerbungscoach Jürgen Hesse.

Der Wechsler: Mitte 30, die ersten Stufen der Karriereleiter sind geschafft, neue Aufga-

ben winken. Spätestens jetzt haben Abizeugnis und Grundschulname in der Bewerbung nichts mehr verloren. „Das ist dann sogar Anti-Werbung in eigener Sache“, sagt Hesse. „Weil es zeigt, dass Sie keinen Blick für das Wesentliche haben.“ Stattdessen gilt: Konsequenz sortieren – also nur die letzten fünf bis zehn Jahre berücksichtigen und Anlagen auf höchstens zehn Seiten begrenzen.

Der Aufsteiger: Was für reguläre Mitarbeiter gilt, gilt für zukünftige Führungskräfte umso mehr – und geht noch weiter. „Da geht es dann nicht nur darum, was Sie gemacht

haben“, sagt Professor Brigitte Witzer, Coach für Führungskräfte. „Sondern auch um das, was Sie können.“ Bewerber sollten also nachweisen können, dass sie sich zum Beispiel mit Innovations- oder Change Management auskennen.

Der Rückkehrer: Nicht jeder Bewerber hat mit Mitte 40 mehrere Stationen für seinen Lebenslauf – zum Beispiel, weil er sich zwischendurch um die Kinder gekümmert hat. Die Fünf- bis Zehn-Jahres-Regel zum Aussortieren gilt dann nicht mehr, sagt Hesse: Was man vor der Pause gelernt und gemacht hat, gehört in die Bewerbung. Dazu

sollten Bewerber aber auch Aushilfsjobs oder Ehrenämter aus der jüngsten Vergangenheit angeben – vom Kassenswart im Sportverein bis zum Vorsitz der Elternvertretung.

Der Beinahe-Rentner: 40 Jahre bei einem Unternehmen – das war früher eher die Regel als heute. Blöd nur, wenn man dann plötzlich noch mal auf Jobsuche gehen muss, wegen Insolvenz des Arbeitgebers zum Beispiel. „Auch da geht es dann im Lebenslauf darum, eine Entwicklung zu zeigen“, sagt Hesse. Dies gelingt zum Beispiel, indem man die Tätigkeit beim Langzeit-Arbeitgeber detailliert nach Positionen und Aufgaben aufschlüsselt – und den Lebenslauf so inhaltlich anfüllt. (dpa)



Bewerbungsunterlagen sollten Job-Suchende individuell auf jede freie Stelle zuschneiden dpa

LESERREISEN

**5 TAGE OSTERREISE ALTES LAND
... STADE, BUXTEHUDE, BREMERHAVEN, HAMBURG**

DONNERSTAG, 29.03. BIS MONTAG, 02.04.18

Südlich der Elbe, zentral zwischen Hamburg und der Nordsee erwartet Sie die Urlaubsregion Altes Land, eine einzigartige Kulturlandschaft mit dem größten zusammenhängenden Obstanbaugebiet Nordeuropas! Inmitten dieser Idylle erwartet Sie die malerische Hansestadt Stade. Alte Reet gedeckte und aufwändig restaurierte Fachwerkhäuser geben hier den Ton an. Historische Hafenanlagen und schmucke Gassen mit prächtigen Fachwerkfassaden aus der Hansezeit. Voller Charme und mittelalterlichem Flair verbunden mit der Nähe zueinander entdecken Sie neben Stade, das Alte Land, die Märchenstadt Buxtehude, Bremerhaven und Hamburg! Entdecken und Erleben Sie den Reiz dieser bezaubernden Hansestädte.

LEISTUNGEN:

- Fahrt im modernen Fernreisebus
- 4x Übernachtung im ****H+ Hotel Herzog Widukind Stade
- 4x Frühstücksbüffet
- 4x Abendessen 3-Gang Menü od. Büffet nach Wahl des Küchenchefs im H+ Hotel Stade
- Stadtführung in Stade
- Panorama-Fahrt durch das Alte Land
- Ausflug nach Buxtehude mit Stadtrundgang
- Ausflug nach Bremerhaven
- Aufenthalt während der Rückreise in Hamburg

Viele Leistungen inklusiv

SIE WOHNEN IM: H+ Hotel Herzog Widukind Stade****
Das H+ Hotel Stade Herzog Widukind (ehemals Ramada Hotel Herzog Widukind Stade) liegt im Herzen der Altstadt von Stade. Barrierefreies Hotel garni mit 4-Sterne-Komfort. Frühstücksrestaurant, Hotel-Bar, Zimmer (52): Bad od. Dusche/WC, Telefon, TV, Safe, WLAN

ABFAHRTSORTE:
(BAB 1) Autohof Hamm/Werne (Nordlippestr.), Greven (Rathaus), Münster (Bremer Platz)

Für Gruppen von mindestens 10 Personen bieten wir einen Abholservice an! Bei der Wahl Ihrer Abfahrtsstelle muss gewährleistet sein, dass eine problemlose An-/Abfahrt mit einem Reisebus möglich ist!

LMS REISEN
Informationen und Buchung
02864.8800-134
Kardinal-von-Galen-Straße 9 · 48734 Reken · info@lms-reisen.de

Immer mit der Ruhe

Leseanfänger durchleben einen riesigen Entwicklungsschritt

Wenn Kinder lesen lernen, ist das ein großer Entwicklungsschritt. Und ein komplexer dazu. Denn Leseanfänger müssen erst einmal die Verknüpfung von Laut und Buchstabe hinbekommen, dann die Laute zu einem Wort zusammensetzen.

Und schließlich geht es darum, die Bedeutung des Wortes, des Satzes und des ganzen Textes zu erfassen.

Für die Eltern kann dieser Lernprozess zur Geduldssprobe werden. Verrückt machen sollten sie sich aber nicht – im Gegenteil. Klaus-Peter Mandalka erlebt immer wieder, wie wichtig Geduld ist, wenn man Kinder beim Lesenüben begleitet. Der 72-Jährige engagiert sich als ehrenamtlicher Leselernhelfer beim Verein Mentor in Oldenburg. Einmal in der Woche unterstützt er ein Grundschulkind auf dem Weg in die Welt der Buchstaben. „Lesen sollte nicht zum Zwang werden“, sagt Mandalka. Darum dürfen die Kinder ihre Lektüre in der schuleigenen Bibliothek selbst aussuchen. Zwischendurch wird das Buch auch mal weggelegt und über zu Hause oder die Ferien geplaudert.

Es mit dem Lesenlernen ruhig angehen lassen, das empfiehlt auch Stephanie Jentgens. Sie arbeitet bei der Akademie der Kulturellen Bildung in Remscheid und leitet den Fachbereich Literatur. Niemand müsse schon im Kindergarten lesen können. Interessiert sich das Kind für



Mit Vorlesen wecken Eltern beim Nachwuchs die Lust am Lesen. Foto: dpa/Andrea Warnecke

Buchstaben, können die Eltern das unterstützen. Aber sie sollten nicht gezielt darauf hinarbeiten. „Das erzeugt nur unnötigen Druck“, sagt Jentgens. Im Vorschulalter ist etwas ganz anderes wichtig: vorlesen.

In vielen Familien gehört das zum Alltag. Mehr als zwei Drittel der Eltern lesen ihrem Kind schon in den ersten drei Lebensjahren täglich oder zumindest mehrmals die Woche vor. Das zeigt eine aktuelle

Studie der Stiftung Lesen. Das heißt aber auch: Rund 30 Prozent aller Kinder wird in den ersten Lebensjahren nie oder nur sehr selten vorgelesen.

Generell schult Vorlesen bei Kindern das Hörverständnis, fördert den Wortschatz und weckt die Lust an Literatur. Der Stiftung zufolge sind Kinder, denen regelmäßig vorgelesen wird, später besser in der Schule und lesen selbst länger und länger.

Nach wie vor sind es meist

die Mütter, die ihren Kindern vorlesen. Auch in den Kindergärten und Grundschulen arbeiten mehr Frauen als Männer. Für Jungen könne damit der Eindruck entstehen, Lesen sei eher etwas für Mädchen, sagt Christine Kranz von der Stiftung Lesen in Mainz. Darum appelliert sie an die Väter, sich mehr zu engagieren. „Ein vorlesender Papa ist für einen kleinen Jungen ein wichtiges Rollenmodell.“

Bei der Auswahl des Lesestoffs sollten Eltern den Interessen des Kindes folgen, nicht umgekehrt. „Auch mit Sachbüchern für Erstleser oder Comics kann man Lesen lernen“, sagt Kranz.

Die Themen der Bücher bestimmen also die Kinder. Eltern sollten allerdings darauf achten, ob das Leseniveau passt. Generell gilt: Für Leseanfänger eignen sich Bücher mit sehr großer Schrift, einfachen Wörtern, vielen Bildern

und ohne Silbentrennung. Die Geschichte sollte sich auch aus den Illustrationen erschließen. Das unterstützt Leseanfänger dabei, den Sinn des Gelesenen zu erfassen. Die Stiftung Lesen empfiehlt auf ihrer Webseite Kinderzeitschriften, die sich für Grundschüler eignen. (dpa)

”

Ein vorlesender Papa ist für einen kleinen Jungen ein wichtiges Rollenmodell.

Christine Kranz, Stiftung Lesen

”

Kurznotiert

Starthilfe für die Hausaufgaben

Eltern sollten sich bei den Hausaufgaben weitestgehend heraushalten. Starthilfe geben ist aber erlaubt: „Am besten fragt man das Kind vor den Hausaufgaben: Hast du verstanden, was du machen sollst, und weißt du, wie du anfängst?“, rät Ulrich Ritter-Sachs. Er arbeitet bei der Online-Beratung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung. Danach sollten sich Erwachsene erst einmal zurückziehen und abwarten, bis das Kind von selbst mit Fragen kommt. Merken Eltern, dass ihr Kind häufig nicht allein mit den Aufgaben klarkommt, ist ein Gespräch mit dem Lehrer sinnvoll. Zum einen ist es gut für den Pädagogen, ein Feedback zu seinem Unterricht zu bekommen. Zum anderen lassen sich manche Befürchtungen entschärfen: „Vielleicht erfahren Eltern auch: ‚Im Unterricht kommt mein Kind gut mit‘ oder ‚Es hakt bei zwei bestimmten Sachen, die wiederholen wir jetzt nochmal.“ (dpa)

Nicht übereilt zum Attest greifen

Haben Schüler Angst vor dem Sportunterricht, kann das zwar unterschiedliche Gründe haben. Bei jüngeren Kindern geht es oft tatsächlich um Angst, etwa weil sie manches im Sportunterricht nicht so gut können. Dann ist es wichtig, dass die Eltern das Kind positiv motivieren, sich zu bewegen. Manchmal steckt hinter der Angst vor dem Sport aber auch ein anderes Problem: So wird beispielsweise durch Gruppenspiele im Sportunterricht oft sichtbar, wenn ein Kind in der Klasse ausgeschlossen ist. Aber auch dann sollten Eltern genau hinschauen und nicht vorschnell mit Attesten ausheilen. (dpa)

Ausgeschlafen zum Unterricht

Die Schule beginnt für die meisten Jugendlichen zu früh. Denn die meisten Teenager bleiben abends gern länger auf und kommen morgens dann nicht aus dem Bett. Der sich wiederholende Schlafmangel fühlt sich an wie ein Jetlag, wie eine Studie der schwedischen Universität Örebro zeigt. In der Folge seien Jugendliche im Unterricht stärker gestresst und schlechter gelaunt als andere, die genügend Schlaf bekommen. Für die Studie wurden rund 3000 Schüler im Alter von 13 bis 16 Jahren untersucht. (dpa)

An einem Strang ziehen

Schulstress erkennen und reagieren

Schon Schüler leiden unter Stress. Das belegt eine aktuelle DAK-Studie, nach der fast jeder zweite Schüler (43 Prozent) davon betroffen ist. Bemerkten Eltern, dass ihr Kind regelmäßig über körperliche Symptome wie Bauch- oder Kopfschmerzen klagt, sollten sie hellhörig werden und das Gespräch suchen. Wichtig ist, dass sie auch mit der Schule sprechen, empfiehlt Diplompsychologe Björn Enno Hermans. Gut wäre, wenn alle an einem Strang ziehen und man die Frage in den Mittelpunkt stellt: Was braucht mein Kind? Welche Fördermöglichkeiten helfen vielleicht?

Außerdem wäre es gut, wenn Eltern sich mit ihren eigenen Ängsten auseinandersetzen würden. Denn der Stress der Kinder entsteht häufig dadurch, dass die Eltern Stress haben. „Viele Erwachsene plagen sich mit der Sorge, ihr Kind könnte abgehängt werden, wenn es schlecht in der Schule ist oder später im Leben nicht bestehen kann,

wenn es nicht auf dem Gymnasium war“, sagt Hermans. Solche Ängste übertragen sich.

Auch wenn es banal klingt, sollten Eltern ihrem Kind das Gefühl vermitteln: „Du bist okay, so wie du bist. Wir unterstützen dich, aber fordern auch nichts von dir, was du nicht leisten kannst.“ Damit können Eltern für Entschärfung sorgen. (dpa)



Viel Lob, wenig Korrekturen: Eltern sollten gerade bei Mathe-Hausaufgaben eher positives Feedback geben – und nicht nur nach Fehlern suchen. Foto: dpa/Silvia Marks

Positives Feedback wichtig

Motivation statt Frustration

Positives Feedback kann Kinder motivieren. Eltern sollten beim Kontrollieren der Hausaufgaben deshalb nicht nur die Fehler herauspicken. Denn negatives Feedback frustriert nur, erklärt Lerncoach Hanna Harde-land. Eltern sollten vor allem loben, was die Kinder schon können. Oder vielleicht, dass sie sich länger konzentriert

mit einer Aufgabe beschäftigt haben. Fehlerkorrektur ist dagegen weniger wichtig. Entscheidend sei gerade bei Mathe-Aufgaben das „Wie“ und nicht das „Was kommt raus?“, so die Expertein. „Wir reden zu viel über den Stoff und die Ergebnisse, und nicht über den Weg – das ist für die Lernmotivation aber eigentlich das Entscheidende.“

Viele Eltern können sich bei diesem Thema gut in ihre Kinder hineinversetzen, weil sie selbst in Mathe keine Leuchten waren. Das den Kindern zu erzählen, kann aber nach hinten losgehen. „Ein ‚Das konnte ich auch nie‘ demotiviert Kinder eher“, warnt Harde-land. Das wird dann schnell zur selbsterfüllenden Prophe-zeiung: „Wenn es meine Mut-

ter schon nicht konnte, kann ich das auch nicht.“ (dpa)



„The Commuter“
Thriller, Action

Fazit: ★★★★★
Michael MacCauley steckt in der Zwickmühle: Der Ex-Polizist muss ein zwielichtiges Angebot annehmen und seine Familie retten

Unlösbare Aufgabe

„The Commuter“: Liam Neeson als Michael MacCauley

Foto: StudioCanal/dpa

In seinem neuen Werk sperrt Collet-Serra einen verzweifelten Liam Neeson in einen überfüllten Vorstadtzug. Dort sieht sich dieser mit einer schier unlöslichen Aufgabe konfrontiert: Es geht um viel Geld und um die Unversehrtheit der eigenen Familie. Collet-Serra, auf dessen Konto auch Kinostücke gehen wie Unknown Identity, Run All Night und Non-Stop, entlässt in The Commuter auch Darsteller wie Vera Farmiga und Sam Neill ins nervenaufreibende Getümmel.

Und darum geht's: Seit zehn Jahren sitzt Michael MacCauley in diesem Zug. Tag für Tag pendelt der Versicherungsmakler vom ruhigen West-

Im vierten Filmprojekt von Darsteller Liam Neeson und Regisseur Jaume Collet-Serra rast ein New Yorker Pendler zug seinem scheinbar sicheren Verderben entgegen.

chester ins brodelnde New York. Rein in die Großstadt und wieder heraus. An diesem Tag aber ist alles anders. Nicht nur, dass Michael soeben seine Kündigung erhalten hat, im Zug begegnet er einer zwar höflichen, jedoch äußerst rätselhaften Frau: Die elegant gewandete Joanna macht ihm ein Angebot: Ihn erwartet eine Belohnung von 100 000 Dollar dafür, dass er einen Passagier ausfindig macht.

Michael erfährt nur dessen falschen Namen und den Zielbahnhof des Unbekannten. Außerdem droht Joanna, Michaels Familie etwas anzutun. Michael, der nicht weiß, wie er je das College, das der Sohn demnächst besuchen möchte, bezahlen soll, steckt

in einer Zwickmühle: Soll er, der ehemalige Polizist, auf ein derart undurchsichtiges Angebot eingehen, nur um vielleicht die finanzielle Zukunft der Familie zu sichern?

Zwar ist die hier aufgetischte Geschichte reichlich hanebüchen, und auf ein paar unstimmmige Action-Elemente hätte man gern verzichtet. The Commuter aber ist ein grundsolider Thriller, inszeniert von einem Regisseur, der sich offensichtlich wohl fühlt in diesem Filmgenre.

Jaume Collet-Serra gelingt es zudem Mal um Mal, seine Geschichten auf eindrucksvolle Art und Weise zu bebildern. Und so auch einige inhaltliche Schwächen wettzumachen. Waren es in The Shallows Na-

tur-Impressionen, grandiose Vogelperspektiven, packende Unterwasseransichten, so sind es dieses Mal vor allem die ersten Filmminuten, die begeistern: In der auf gleichsam magische Art zusammen geschnittenen Einführung erfahren die Kinobesucher mehr über den gnadenlos durchgetakteten und hochstressigen Alltag eines Pendlers, als in mancher Dokumentation zum Thema.

Nicht zuletzt versteht es The Commuter, der kammer-spielartigen Inszenierung zum Trotz, Räume zu öffnen und immer wieder über sich selbst hinauszudeuten: So erzählt der Film abseits des irr-sinnigen Thriller-Geschehens auch von einer, von all den

Wirtschafts- und Finanzkrisen der zurückliegenden Dekade arg gebeutelten amerikanischen Mittelschicht. Die zwar, die es wie Michael MacCauley zu einem bescheidenen Wohlstand gebracht hat. Die jedoch stets in Gefahr steht, den so mühsam erkämpften gesellschaftlichen Status jah wieder einzubüßen. Und auch in Europa dürfte sich so manch artig vor sich hin rackernder Familienvater in Liam Neesons sympathischer und ziemlich glaubwürdig verkörperter Leinwandfigur wieder erkennen. (dpa)

Dialoge ohne Witz

Langweilig: „Wonder Wheel“

In seinem 48. Regiewerk entführt der New Yorker Woody Allen in den Vergnügungspark Coney Island, auf einer Halbinsel im Süden von Brooklyn. Dort hat der Rettungsschwimmer und Literaturstudent Mickey (Justin Timberlake) ein Auge auf die Strandgänger. Dass Wonder Wheel allerdings keine vergnügliche Romanze ist, macht Kate Winslet als verhärmte Imbissstuben-Kellnerin Ginny den Zuschauern deutlich.

Sie ist von Migräne gepeinigt und von ihrem zweiten Ehemann Humpty (Jim Belushi), einem rüpelhaften Karussellbetreiber, völlig genervt. Müde pendelt die fast 40-jährige zwischen Herd, Job und Therapiesitzungen für ihren missratenen Sohn aus erster Ehe. Nur in Micky's Armen ist der Frust vergessen – als Geliebte des viel jüngeren Bade-meisters lebt Ginny auf. Die überraschende Rückkehr ihrer Stieftochter Carolina (Juno Temple) bringt Wonder

Wheel weiter in Fahrt. Als 20-Jährige war die hübsche Blondine mit einem Mafia-Gangster durchgebrannt, nun sucht sie bei ihrem entfremdeten Vater in dem turbulenten Vergnügungspark Schutz.

Richtig in die Tiefe geht Allen mit der Figur nicht, die Geschichte bleibt stellenweise flach. Auch verblasst Justin Timberlake an Ginneys Seite. Wonder Wheel mag es an fesselnden Dialogen und beißendem Witz fehlen, umso üppiger sind die leuchtenden Farben und poetischen Bilder von Kameramann Vittorio Storaro. Das Melodrama ist weit von Allens besten Filmen entfernt, doch die wunderbaren Bilder und Kate Winslet geben Wonder Wheel letztendlich genügend Schwung für eine nostalgische Zeitreise. (dpa)



„Wonder Wheel“
Drama

Fazit: ★★★★★
Imbissstuben-Kellnerin Ginny, eine gefrustete Ehefrau in den 1950er Jahren, lässt sich auf eine Affäre ein – mit dem wesentlich jüngeren Mickey.

Suche nach der Identität

Wunscherfüllung: „Your Name.“

Wie man das Kunststück vollbringt, hochfliegende neue Träume und eine oft unglamouröse Realität zu verknüpfen, das beweist der bereits mehrfach preisgekürzte japanische Animationsfilm Your Name von Regisseur und Drehbuchautor Makoto Shinkai. Das Multitalent, der auch die Manga-Vorlage gezeichnet hat erzählt in Your Name. Gestern, heute und für immer die Geschichte des Mädchens Mitsuha, das zusammen mit seiner jüngeren Schwester bei der Großmutter in einer langweiligen, aber wunderschön gelegenen Kleinstadt lebt. Immer wieder träumt Mitsuha, deren Mutter gestorben ist, vom vermeintlich aufregenden Leben in der Millionenstadt Tokio. Dort rackert sich der gleichaltrige Taki in der Schule und seinem stressigen Job in einem Restaurant ab. Der Junge, der allein mit seinem Vater in einem winzigen Apartment lebt, könnte etwas

ländliche Ruhe durchaus gebrauchen.

Eines Tages gehen die Wünsche der beiden in Erfüllung. Sie tauschen ihre Körper, landen immer wieder für kurze Zeit im Leben des anderen, und sorgen dort für reichlich Chaos und amüsante Missverständnisse. Shinkais hinreißend detailreich animierter Film beginnt als turbulente Body-Switch-Komödie, weitet sich aber bald zu einer komplexen Geschichte ums Heranwachsen aus, in der es um die Suche nach der Identität und dem richtigen Platz im Leben geht. Schließlich leben beide Protagonisten auch nicht in einer putzigen Idylle, sondern stammen aus dysfunktionalen Familien. (dpa)



„Your Name.“
Animation, Fantasy

Fazit: ★★★★★
Mädchen vom Lande und Großstadtjunge tauschen ihre Körper und machen sich auf die Suche nach der großen Liebe.

NEU im Kino

„Tad Stones“

ANIMATION. Tad träumt von einem Leben als Abenteurer und Schatzjäger. Eines Tages trifft er eine Archäologin und soll ihr bei der Lösung eines Rätsels helfen – es geht um die Halskette von König Midas. (dpa)
FAZIT: ★★★★★

„The Untamed“

DRAMA. Alejandra zieht mit Ehemann Angel zwei Jungs groß. Eines Tages trifft sie Veronica, die sie zu einer einsamen Hütte im Wald bringt. Dort lebt ein mysteriöses Wesen, das Alejandras sexuelle Fantasien auf ungeahnten Wegen befriedigt. (dpa)
FAZIT: ★★★★★

„Julian Schnabel: A Private Portrait“

DOKU. In dem Porträt geht es um den renommierten amerikanischen Maler und Regisseur Julian Schnabel. Der Künstler selbst, der für den Film in sein privates Archiv blicken lässt, kommt hier genauso zu Wort wie Stars aus der Film-, der Kunst- oder Musikszene. (dpa)
FAZIT: ★★★★★