

HALLO MÜNSTER

Jeden Mittwoch · kostenlos ·
Mittwoch, 3. Januar 2018
Ausgabe 1/2018 ·
www.ag-muensterland.de



720 SJ

Kinotipp der Woche

In „Greatest Showman“ imitiert Hugh Jackman den berühmten Zirkusdirektor Phineas Taylor Barnum. | Seite 10



Internationale Künste

Zur musikalischen Weltreise lädt „Jazz Inbetween“ am Sonntag ein. Klarinetist Kazutoki Umezu reist dazu aus Japan an. | Seite 3



Gute Vorsätze

Besonders junge Menschen haben sich für das neue Jahr viel vorgenommen. Ein Klassiker: mit dem Rauchen aufhören. | Seite 8

Kurznotiert

Harlem Gospel auf Deutschlandtournee

MÜNSTER. Reverant Gregory M. Kelly und The Best Of Harlem Gospel treten im Rahmen ihrer Tournee morgen (4. Januar, 20 Uhr) in der Liebfrauenkirche (Überwasserkirchplatz 4) auf. Karten gibt's ab rund 30 Euro.

Brit Pop mit Tico Doray und Band

MÜNSTER. Singer-Songwriter-Pop, beeinflusst durch britische Künstler wie David Bowie, Lloyd Cole und Damien Rice – dafür steht der Tico Doray. Am Freitag (5. Januar, 21 Uhr) tritt er mit seiner Band im Hot Jazz Club (Hafenweg 26b) auf. Karten kosten fünf Euro.



Vernissage mit Susanne Hofmann

Susanne Hofmann verwendet für ihre Arbeiten quadratische blaue Tücher, die im Operationssaal der Bereitstellung des sterilen OP-Bestecke dienen. Eine Ausstellung mit ihren Werken im Kulturbahnhof Hiltrup (Bergiusstraße 15) wird durch die Vernissage am Sonntag (7. Januar, 16 bis 18 Uhr) eröffnet.

Sie sind anders



„Freaks“ im GOP | Seite 2

Foto: GOP

Meilenstein der Rockgeschichte

Queen, The Wall und Tabaluga im LWL-Planetarium

Im Januar sind wieder Musikshows im Planetarium des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) zu sehen und zu hören. Am Freitag (5. Januar, 19.30 Uhr) sorgt die Show „The Wall“ im Sternensaal des LWL-Museums für Naturkunde (Sentruper Straße 285) für ein Spektakel. Die Musik der Band Pink Floyd ist ein Meilenstein in der Rockge-

schichte. Die Show projiziert mit ihren Multimedia-Choreographien einen Bilderwirbel an die Kuppel. Die Show ist geeignet für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren.

Am 13. Januar (Samstag, 12 Uhr) wird „Tabaluga und die Zeichen der Zeit“ gezeigt. Der Rockmusiker Peter Maffay hat die Songs zu dieser Show geschrieben. Der kleine, grüne

Drache Tabaluga erlebt Abenteuer zum Thema „Zeit“ unter der Kuppel des Planetariums. Er wird auch am 26. Januar (Freitag, 19.30 Uhr) im Planetarium gezeigt.

Am 19. Januar (Freitag, 19.30 Uhr) steht „Queen – Heaven“ auf dem Programm. Zu kuppelfüllenden 360-Grad-Fulldome-Licht- und Lasereffekten erklingen die größten Hits der

britischen Ausnahmeband um Sänger Freddie Mercury. Für die rund 75-minütige Show und die Musik von Queen gilt eine Altersempfehlung von 14 Jahren.

Karten für Tabaluga kosten 5,50 Euro, für „The Wall“ und Queen 10 Euro.

Großer Stoff-Sonderverkauf, Internationale Qualitätsstoffe

Laufend neue Stoffe Do-Sa von 10-17 Uhr
Schöne ausdrucksstarke Qualitätsstoffe für kreative Objekt- und Privatkunden

über 10.000 m Rollentoffe ab 7 Euro/m

Sensa
So wohnt das Leben

Sensa Einrichtungshaus, Stoffoutlet | Hakortstraße 5 | B 51 | 48163 Münster | www.sensa.eu
www.polstererei-manufaktur.eu | große Ausstellungsfläche gegenüber dem Einrichtungshaus

GOLDANKAUF MÜNSTER

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

ALTGOLD auch ohne Stempel	VERSILBERT (90,100...)	ZINN MESSING
ZAHNGOLD auch mit Zähnen	LUXUSUHREN (ROLEX BREITLING)	D-MARK
SILBER	BRILLANTEN	BERNSTEIN

Alles anbieten! Der weiteste Weg lohnt sich!

JANUARANGEBOT: Batteriewechsel nur 1.- €*

P Parken direkt im Aegidiiparkhaus für unsere Kunden kostenlos!

Maria's GOLDANKAUF
Aegidiimarkt 7 • 48143 Münster (Gegenüber Cafe Extrablatt)
0251 / 39 57 47 93 • Mo. - Sa. 10 - 18 Uhr

* max. 2 Uhren

WIR MACHEN IHRE WELT BUNTER!

AGM | Anzeigenblattgruppe Münsterland
www.ag-muensterland.de



Greven. „Wir planen einen größeren Umbau unseres Einrichtungshauses. Es entstehen neue Marken-Studios, in denen wir viele frische Ideen, die wir auf diversen Messen gesammelt haben, umsetzen

MATRATZEN-AKTION

2:1
2 kaufen – nur 1 bezahlen

WIR BAUEN UM

Das Einrichtungshaus Ottenjann in Greven – demnächst noch schöner, noch attraktiver! Umbau und Kollektionswechsel geplant!

werden. In diesem Zuge steht ein umfangreicher Kollektionswechsel an“, erläutert Johann-Christoph Ottenjann, Geschäftsführer und Inhaber des Markenmöbel-Einrichtungshauses in Greven.

„Wir brauchen Platz!“ In allen Bereichen der schönen Ausstellung wurden unzählige Markenmöbel bis zum

1/2 Preis stark reduziert. „Wir haben radikal den Rotstift angesetzt, unsere Kunden wird es freuen“, führt Johann-Christoph Ottenjann weiter aus.

Kaufe 2 zum Preis von 1
„2 kaufen, nur 1 bezahlen“, lautet die Devise der Matratzen-Sonderaktion. Dieses Angebot gilt auf ein extra ausgesuchtes Sortiment. „Aber nur

solange der Vorrat reicht“, ergänzt der Geschäftsführer.

Beste Service garantiert
Die Einrichtungsexperten von Möbel Ottenjann beraten die Kunden qualifiziert und individuell. Die pünktliche Lieferung zum Wunschtermin und eine perfekte Montage durch die hauseigenen Profiteams sind selbstverständlich. Und

während des Räumungsverkaufs dürfen sich Käufer neuer Möbel über eine **kostenlose Entsorgung** ihrer Altmöbel – im Umfang der neu gekauften Ware und ohne Demontage – freuen.

„Lassen Sie sich diesen Räumungsverkauf nicht entgehen. Wer zuerst kommt, hat die größte Auswahl“, rät Johann-Christoph Ottenjann. „Wir freuen uns auf Ihren Besuch!“

ROLF BENZ freistil ROLF BENZ contur hülsta LEOLUX brühl JORI epo

Unzählige aktuelle Markenmöbel aus allen Sortimentsbereichen **bis zum**

1 PREIS / 2

STARK REDUZIERT

Johann Ottenjann GmbH & Co. KG · Tel. 02571/9199-0 · www.ottenjann.de
Saerbecker Straße 13-17 · 48268 Greven
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9.00 - 19.00 Uhr · Samstag 9.00 - 17.00 Uhr

möbel ottenjann

Kurznotiert

Neujahrskonzert in der Friedenskapelle

MÜNSTER. „Seit einem Vierteljahrhundert ist das Salonorchester ein Garant dafür, musikalisch die Sektkorken knallen zu lassen“, heißt es in einer Ankündigung zu dem Auftritt am Samstag (6. Januar, 20 Uhr) in der Friedenskapelle (Willy-Brandt-Weg 37b). Dann wartet eine akustische Reise in die Vergangenheit auf alle Besucher. Karten kosten rund 25 Euro.

www.friedenskapelle-ms.reservix.de/events

Für alle Comic- und Mangafans

HILTRUP. Die Comic- und Manga-Convention (CMC) kommt nach Münster und findet am Samstag (6. Januar, 11 bis 17 Uhr) in der Stadthalle (Westfalenstraße 197) statt. Neben zahlreichen Händlern gibt es eine Zeichnerallee, einen Cosplay-Wettbewerb sowie Zeichenkurse. Der Eintritt kostet 5 Euro, für Kinder bis zwölf Jahren in Begleitung ihrer Eltern ist er frei.

Von Kashmir bis Stairway to Heaven

MÜNSTER. Mit ihrer Hommage an Led Zeppelin tritt die Band Custard Pies am Samstag (6. Januar, 20 Uhr) bei Rare Guitar (Hafenstraße 64) auf. Karten kosten 12 Euro an der Abendkasse.

Winterzeit mit dem „Zappeltier“

MÜNSTER. Mit der Show „Zappeltier“ verzaubern Frank und seine Freunde die kleinen Besucher der Winterzeit am Germania Campus (An der Germania Brauerei) gleich zwei Mal am Freitag (5. Januar). Um 15 und 17 Uhr tritt der Liedermacher auf, motiviert die Kinder zum Tanzen und Singen.

Bizarre Eigenschaften



Auch MisSa Blue tritt mit ihrer Schwertschlucker-Nummer bei „Freaks“ auf. Foto: GOP

Premiere im GOP: „Freaks“ bis 11. März

Von Lisa Fraszewski

Ab Freitag (5. Januar) kommen hinter dem Vorhang des GOP Varieté Theaters ein paar kuriose Gestalten zum Vorschein. Denn darum geht es in der neuen Show: „Freaks“.

Es ist eine Premiere. Nicht nur für die Domstädter, auch für die Künstler selbst. Denn mit ihrem neuen Programm und in dieser Konstellation stehen sie ab dem Wochenende zum ersten Mal auf der Bühne. Dabei haben sie erst vor einer Woche mit den Proben begonnen – und zwar in Hannover. Denn mit der bisherigen Show war in Münster kein Platz für beides: den alltäglichen Betrieb und die Proben für eine Uraufführung.

Nun kommen die Künstler aber nach Münster und zeigen sich von ihrer verrücktesten Seite. So lautet zumindest der Plan. „Die Welt des Spektakels, der Varieté-Bühnen und Zirkusmanegen war stets ein Ort, an dem das Besondere zur Sensation werden durfte. Be-seelt von Menschen mit seltsamen, oftmals bizarren Eigenschaften“, erklärt Vera Isabelle Blasum, Pressesprecherin des hiesigen GOP (Bahnhofstraße 20), den Kern der neuen Aufführung. Dazu haben sich ein Dutzend Künstler zusammengefunden, die ihre Besonderheit

demonstrieren wollen. Allen voran: Elyas Khan. Er sorgt für Musik und fungiert als Zeremonienmeister, um der Show eine Geschichte zu geben. Diese dient im Varieté dazu, eine Überleitung zwischen den Künstlern zu schaffen und ihre Darbietungen inhaltlich miteinander zu verbinden.

So wird er beispielsweise Bronwen Pattison, die „Frau ohne Knochen“, ankündigen: Mit ihrer Kontorsion (das professionelle Wort für Verrenkungen) und einer Darbietung am Luftring erzeugt sie große Augen bei den Zuschauern. Ebenso das Trio Trilogy, welches beim Publikum „für sprachloses Staunen über so viel Kraft und Körperbeherrschung sorgt“, erklärt Blasum weiter. Auch MisSa Blue (Foto) gehört zu den „Freaks“ – sie beherrscht die uralte Kunst des Schwerter schluckens.

Die Show läuft bis zum 11. März, immer mittwochs bis sonntags. Karten ab 29 Euro für Erwachsene gibt's unter 0251/4 90 90 90 und online.

„Die Welt des Spektakels, der Varieté-Bühnen und Zirkusmanege war stets ein Ort, an dem das Besondere zur Sensation wurde.“

Vera Isabelle Blasum
Pressesprecherin des GOP

MÜNSTER

Freitag (5. Januar)
20 Uhr, Premiere: „Freaks“
www.variete.de/muenster

Symbiose von Kunst und Poesie

Pumpenhaus: „Halbzeit“ mit Raoul Schoregge

Zwei Herzen schlagen in seiner Brust: Raoul Schoregge ist ebenso Clown wie Macher – und das seit vielen Jahren. Denn Schoregge kennt sein Metier von allen Seiten. Der Havixbecker ist zum einen seit den 1980ern als Clown Correggio erfolgreich. Zum anderen produziert er seit fast zwei Jahrzehnten den Chinesischen Nationalcircus. Sein Theaterabend „Halbzeit – Zwischenbilanz mit Clown“ beschreibt ein bewegtes Leben zwischen Manege und Management.

Die letzten 20 Jahre hat er beides bedient und hatte somit die Antagonisten des Lebens deutlich wie kein anderer in sich und an sich. Halb Künstler, halb Manager. Jetzt in der Mitte des Lebens, ist es Zeit, auch als der Mensch, der beides verkörpert, Bilanz zu ziehen. Daher wählte Schoregge auch Halbzeit als Name für

sein neues Solo-Programm. In einem von der Berliner Regisseurin Inga Dietrich inszenierten Theaterabend treffen diese beiden gegensätzlichen Figuren aufeinander und lassen Geschichte und Geschichten der Clowns, des Zirkus und der Kunst vorüberziehen. Reminiszenzen an Förderer, Alte Meister, Lehrer und Lieben wechseln sich mit Rückblicken des Lebens als Künstler und Manager ab und bilden eine Symbiose aus Theater, Zirkus, Kunst und Poesie.

Die Probleme des Einzelnen bekommen schnell bei dem Betrachter eine Allgemeingültigkeit, erkennt er sich doch wieder in der Auseinandersetzung mit dem Leben und den Tücken des Alltags. Ein Stück zum Erleben, zum Lachen, zum Weinen, zum Erinnern und vor allem zum Fühlen.

„Halbzeit“ ist am Freitag und Samstag (5. und 6. Januar, 20 Uhr) sowie am Sonntag (7. Januar, 16 Uhr) im Theater im Pumpenhaus zu sehen. Karten für 26 Euro (ermäßigt 16) gibt's unter Telefon 0251/23 34 43.



Clown Correggio zieht in „Halbzeit“ Bilanz. Foto: Schoregge

www.schrottboerse-muenster.de

Wir kaufen Altmetall zu Tageshöchstpreisen.

Annahme:
Kesslerweg 37 · 48155 Münster
Öffnungszeiten:
Montag-Freitag 7.00–16.00 Uhr
Samstag 8.00–12.00 Uhr

SRM

Schrott · Recycling · Metall

Neuer Anzeigenschluss für unsere Mittwochs Ausgabe:

Dienstag, 12.00 Uhr



E-Mail: anzeigen.muenster@ag-muensterland.de
Telefon: 0251 / 690918201, -02

AGM | Anzeigenblattgruppe
Münsterland
www.ag-muensterland.de

Verlosung

HALLO Münster verlost 3 x 2 Karten für die Veranstaltung am Samstag (6. Januar, 20 Uhr). Einfach bis morgen (4. Januar, 16 Uhr) eine E-Mail mit dem Betreff „Halbzeit mit Clown“ an spiel@ag-muensterland.de schicken und Daumen drücken.

Alte Lieben und junge Wilde

Bei „Jazz Inbetween“ geht es musikalisch rund um die Welt

Das neue Jahr startet in Münster traditionell mit Jazz. Das dreitägige Internationale Jazz-Festival und die kleine Schwester „Jazz Inbetween“ wechseln sich Jahr für Jahr ab.

Am Sonntag (7. Januar) ist um 18 Uhr im Theater Münster das kleinere Format an der Reihe: ein Abend, drei Konzerte, zehn Musikerinnen und Musiker aus sechs Ländern. Diesmal geht es musikalisch einmal um die Welt. Mit der Konzertkarte lösen die Besucher auch gleich ein „Ticket to Osaka“ – neues Terrain auch für die Musiker. Das Konzert ist eine Uraufführung. Fasziniert von der asiatischen Kultur hat sich Schlagzeuger Eric Schaefer vor Jahren auf Studien- und Konzertreisen unter anderem nach Japan begeben, gemeinsam mit der Pianistin Ulrike Haage. Das Konzert in

Münster schlägt eine Brücke zwischen Schaefers Anfängen seiner Asien-Erkundungen und seiner letzten Veröffentlichung „Kyoto mon Amour“, einer Liebeserklärung an die japanische Stadt. Extra aus Tokio anreisen wird dafür Schaefers Kyoto-Mitstreiter, der Klarinetist Kazutoki Umezu. Hinzu kommen die Pianistin und Komponistin Ulrike Haage sowie der Bassist Oliver Potratz.

Von Japan geht es mit dem Moped nach Finnland. Mopo ist das finnische Wort für Moped – und so schlicht wie originell nennen sich die drei jungen Wilden aus dem hohen Norden. „Schon lange wollte ich die drei nach Müns-

ter holen, jetzt hat es endlich geklappt“, freut sich Fritz Schmücker, der künstlerische Leiter. Ihre Musik ist gleichsam vom Punk der 1970er Jahre wie von der finnischen Natur inspiriert. So rasen Linda Fredriksson am Saxophon, Eero Tikkanen am Kontrabass und Eeti Nieminen am Schlagzeug wagemutig über dunklen Wäldern und klaren Seen. Das rumpelt, ruckelt und tuckert ordentlich, kann aber auch ganz sanft rollen.

Der Pianist Vadim Neselovskiy kam 1995 aus Odessa nach Deutschland, studierte in Detmold und New Orleans, tourte mit Herbie Hancock und Dee Dee Bridgewater durch Indien,



Die Grenzen zwischen Klassik und Jazz lotet das Vadim Neselovskiy Trio aus. Foto: Gulnara Khamatova

tourte jahrelang durch die USA, Europa und Asien, komponierte, arrangierte, feierte Erfolge. Aus New York reist er mit seinem Trio nach Münster und hat Musik im Gepäck, die die Grenze zwischen Klassik und Jazz überschreitet. Er setzt den Schlusspunkt des Abends: mitreißend, energetisch, ganz dem verpflichtet, was Jazz auszeichnet – unbedingte Offenheit und das Zusammenbringen von scheinbaren Gegensätzen.

„Jazz Inbetween ist als Brückenschlag zwischen den Festivals nicht mehr wegzudenken. Es trägt die gleiche Handschrift wie das Jazzfestival und fühlt sich genauso an, nur dass es auf einen Tag begrenzt ist“, sagt Cornelia Wilkens, Münsters Beigeordnete für Kultur. „Viele engagierte Unterstützer begleiten das vom Kulturamt der Stadt veranstaltete Jazz-Ereignis schon seit vielen Jahren. Dies ist ein großes Glück für alle Jazz-Liebhaber.“

Zwar war „Jazz Inbetween“ bereits schnell nach dem Vor-

verkaufsstart ausverkauft. Doch durch Kartenrückläufer besteht noch immer die Chance, an der musikalischen Weltreise teilhaben zu können. Interessierte sollten deshalb auf der Homepage nachschauen oder an der Theaterkasse unter der Rufnummer 0251/ 5 90 91 00 nachfragen.

MÜNSTER

Sonntag (7. Januar)
18 Uhr, Jazz Inbetween im Theater Münster (Neubrückenstraße 63)
jazzfestival-muenster.de



Mit dem Moped durch Finnland: Die Band Mopo mischt bei „Jazz Inbetween“ Punk in den Abend. Foto: Aarni Toiviainen

Von Westchina bis Palästina

VHS Münster: Tipps und Termine im Januar

Die Volkshochschule (VHS) bietet zum Jahresanfang einige Kurse zu verschiedenen Themenbereichen an.

★ Am Freitag (5. Januar, 16 bis 17.30 Uhr) findet ein Vortrag über „Die Seidenstraße in Westchina“ im Veranstaltungssaal der DKV-Residenz (Tibusstraße 1 bis 7) statt. Die Teilnahme kostet 5 Euro.

★ Am 25. Januar (Donnerstag, 19.30 bis 21 Uhr) leitet Mike Karst eine Diskussion zum Thema „Wahrheit und Populismus: Komplexität und Reduktion“ im Forum 1 der VHS (Aegidiimarkt 2). In seinem Vortrag geht es um die Digitalisierung, Werte und die Überforderung der Gesellschaft und des Individuums. Der Eintritt ist frei.

★ Am 31. Januar (Mittwoch, 19.30 bis 21 Uhr) gibt Nicole Kirchoff Tipps zur Sicherung von Fotos, Kontakten, Einstellungen und Dateien auf dem Handy im Forum 2 der VHS (Aegidiimarkt 2). Auch Cloud-Dienste, USB-Sticks und Speicherkarten sowie automatische Sicherung und Synchronisation werden thematisiert. Die Teilnahme kostet 8 Euro.

★ Am 31. Januar (Mittwoch, 19.30 bis 21 Uhr) veranstaltet die VHS im Forum 1 (Aegidiimarkt 2) eine zweisprachige Lesung. Unter dem Titel: „Zwischen Widerspruch und Wahrheit – Flucht und Neubeginn“ legen Prof. Dr. Abdo Abboud und Georg Schaaf den Fokus auf Palästina. Sie geben Lyrik und Prosa von Flüchtlingen wieder: vorgetragen im

Original, also meistens in arabischer Sprache, und in deutscher Übersetzung. Der Eintritt ist frei.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen sind überwiegend online möglich.

www.vhs.muenster.de

Eigene Kunst

„ArtNight“ im Enchilada

Spaß an Kreativität – unter diesem Motto steht die „ArtNight“ am Sonntag (7. Januar, 16 bis 18 Uhr) im Enchilada (Arztkarngasse 12). Das Thema: Sonnenuntergang.

Und darum geht's: Bei einer ArtNight erschaffen die Teilnehmer ein eigenes Kunstwerk, und bekommen dabei Unterstützung von einer professionellen Künstlerin. „Nimm deine Freunde mit, komm alleine oder habe viel Spaß bei einem ArtNight-Date – du wirst kreativ, lernst neue Leute kennen und gehst am Ende nicht nur mit deinem

eigenen Kunstwerk, sondern auch mit guter Laune und tollen Erinnerungen nach Hause“, lautet das Versprechen der Betreiber. Vorkenntnisse und Materialien sind dafür nicht erforderlich. Karten für 34 Euro gibt's online.

www.artnight.com

ter Huurne
HOLLANDMARKT

wünscht ein **FROHES NEUES JAHR!**

<p>KAFFEE</p> <p>Tchibo Caffé Crema 1kg 7.99</p> <p>Davidoff Caffé Crema 500g 3.99</p> <p>Tchibo Feine Milde 500g 3.69</p>	<p>Gouda jung 500g 2.49</p> <p>Prosciutto Colto 100g 1.29</p>	<p>Belana Kartoffeln 10kg 2.49</p> <p>Tigerbrot weiss 800g 1.29</p>	<p>Krokante Hähnchenschnitzel 10 Stück 4.49</p> <p>Calvé Erdnussbutter 650g 2.99</p> <p>Orangina 0,5l 0.69</p>
--	---	---	---

Varta Powerpacks

2000 mAh **5.95**

6000 mAh **9.95**

Varta Batterien AA AAA 9V 4.5V **0.99**

FISCH

4 Heringe und 1 hausgeräucherte Makrele **6.95**

7 Tage die Woche geöffnet von 09.00 - 18.00 Uhr. Gültig vom 03.01.2018 bis zum 16.01.2018.

Alteestedweg 64 • 7481 RZ Buurse (NL) • Tel. 0031-(0)53 569 35 69 www.terhuurne.nl • www.medikamentenzentrale.com Satz- und Druckfehler vorbehalten

Kurznotiert

Wochenmarkt mitten in Wolbeck

MÜNSTER. Die Straßenbauarbeiten zur Umgestaltung des Wolbecker Marktplatzes sind, wie vom Tiefbauamt vorgesehen, soweit abgeschlossen, dass der Wochenmarkt wieder wie gewohnt im Zentrum des Stadtteils stattfinden kann. Der erste Termin ist heute (3. Januar, 13 bis 18 Uhr).

Spielspaß im Winter

MÜNSTER. Die Freie evangelische Gemeinde lädt für Freitag (5. Januar, 15.30 bis 17.30 Uhr) zum Spielspaß im Winter ein. In den Räumen am Toppheideweg 23 können Kinder bis acht Jahren auf einem Indoorspielplatz mit Hüpfburg und Co. toben. Außerdem gibt's ein Café. Der Eintritt ist frei.

Kostenlose Führung im Allwetterzoo

MÜNSTER. Das Team vom Allwetterzoo (Sentruper Straße 315) bietet am morgigen Donnerstag (4. Januar, 10.30 bis 12 Uhr) eine Führung an. Das Thema: „Tiere im Winter“. Die Teilnahme ist im Rahmen des Eintritts kostenlos.

www.allwetterzoo.de

„Alles muss raus“ im Heaven

MÜNSTER. Aufgrund seiner Schließung am Samstag (6. Januar) gibt das Heaven (Hafenstraße 31) am Freitag (5. Januar, 18 bis 23 Uhr) seine gesamten Vorräte zu günstigen Preisen ab: Wein, Champagner und Raritäten können gehandelt werden. Reservierungen per E-Mail an info@heaven-muenster.de oder unter Telefon 0251/6 09 05 85 sind erwünscht.

Stadtmeisterschaft im Handball

MÜNSTER. Am Samstag (6. Januar, ab 12 Uhr) setzt sich die beste Mannschaft der Domstadt durch. In Gruppe 1 treten SC Westfalia Kinderhaus 2, SV Adler Münster, DJK Eintracht Hiltrup, HSG Gremendorf/Angelmodde und SC Westfalia Kinderhaus 1 gegeneinander an. In Gruppe 2 messen DJK Sparta Münster, BSV Roxel, HSG Preußen/Borussia Münster und SC Münster 08 ihre Kräfte. Das Halbfinale beginnt gegen 17.30 Uhr, das Endspiel gegen 18.45 Uhr. Eintritt: 3 Euro.

Bierverkostung im Eckstein

MÜNSTER. Biersommelier Lennart Claessens nimmt die Besucher des Ecksteins (Wolbeckerstraße 71) am Freitag (5. Januar, 19 Uhr) mit auf eine Reise durch die Bierwelt. Dabei werden sieben unterschiedliche Bierstile vorgestellt und gemeinsam verkostet. Dazu wird ein Fünf-Gänge-Menü serviert: Jeder Gang korrespondiert dabei mit der entsprechenden Bierprobe. Die Teilnahme kostet 42 Euro. Um Anmeldung unter Telefon 0251/48 09 78 72 wird gebeten.



Privat ein Russe, beruflich ein deutscher Schriftsteller: Wladimir Kaminer kommt ins Kap.8. Foto: Michael Ihle

Kälte mag sie nicht

Wladimir Kaminer liest „Einige Dinge, die ich über meine Frau weiß“

Hoher Besuch hat sich angekündigt: Mit Wladimir Kaminer kommt ein russisch-deutscher Schriftsteller und Kolumnist nach Münster. Zu erleben ist er mit seinem Programm „Einige Dinge, die ich über meine Frau weiß“ am 12. Januar (Freitag, 20 Uhr) im Kap.8 (Idenbrockplatz 8).

Kaminer, der seine Werke laut Pressemitteilung mit einer unvergleichbaren Detailverliebtheit und einem einzigartigen Augenzwinkern niederschreibt, wird zufällig und temporär zum Familienschriftsteller. Nach dem Buch über seine Mutter steht nun seine Frau, Muse und Kollegin im Mittelpunkt.

Beim Schreiben des aktuellen Schmöckers über seine Frau Olga hat Kaminer festgestellt, dass er schon so einiges über sie weiß. Seit rund 20 Jahren sind die Beiden inzwischen zusammen, und trotzdem gibt es viele Dinge, die dem erfolgreichen Autoren noch unbekannt sind.

Olga Kaminer, Mutter seiner zwei Kinder, hat selbst Bücher geschrieben, stammt ebenfalls aus Russland (aus dem als äußerst kalt geltenden Samchalin) und hat bereits einiges an der Seite ihres Mannes er-

lebt. An der Tür der Russendisko, neben Wladimir am DJ-Pult oder hinter den Kulissen: Geschichten gibt es mehr als genug. Olga verabscheut Kälte und verfällt im Winter regelmäßig in eine Art Winterdepression. Warum eine Handtasche da helfen kann, verrät Kaminer in seinem Buch ebenso wie die Herkunft der wunderschönen portugiesischen Servietten, die ihren festen Platz im Haushalt der Familie gefunden haben.

Kaminer ist privat ein Russe, beruflich ein deutscher Schriftsteller. Er sieht sich selbst als jemanden, der versucht, das Flüchtige festzuhalten und niederzuschreiben. Er möchte gerne der Nachwelt etwas hinterlassen.

Zur Zeit ist Kaminer auf großer Lesereise und steht auf Deutschlands Bühnen. „Und das ist gut so. Bücher zu schreiben und zu verkaufen ist bereits eine Qualität, aber live auf der Bühne das Publikum in seinen Bann zu ziehen – das ist eine Kunst, eine, die Wladimir in Perfektion beherrscht“, heißt es in der Veranstaltungskündigung. Zwischen Kapiteln aus seinem aktuellen Buch, unveröffentlichten Geschichten und spontanen Anekdoten: Kaminer ist Vollblut-Entertainer. Er unterhält, sorgt für kollektives Gelächter, regt

zum Nachdenken an und hält auch mal charmant den Spiegel vor. Tickets für 22,25 Euro (zuzüglich Gebühren) gibt's im WN-Ticket-Shop, bei Jörgs CD-Forum, im Bürgerhaus Kinderhaus, unter www.eventim.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

MÜNSTER
12. Januar (Freitag)
20 Uhr, Wladimir Kaminer, Kap.8 am Idenbrockplatz 9
www.wladimirkaminer.de

Für die Ohren

Sonic-Chair-Klangstücke: Ausstellungseröffnung am Freitag

Klangstücke für einen Sonic Chair gibt's ab Freitag (5. Januar, 19 Uhr) auf die Ohren. Zur Vernissage dieser besonderen Ausstellung im Cuba-Cultur (Achtermannstraße 12) sind alle Interessierten willkommen. Eine Einführung liefert Kurator Georg Dietzler. Wichtig zu wissen ist vor allem: Die Klangkunstausstellung lassen den Besucher vier Hörstücke für ein Lautsprecher-Design-Möbel – den um 350 Grad drehbaren Sonic Chair sc01 (Foto) der ersten Baureihe von 2008 – individuell und körperlich erleben.

★ **Andreas Oskar Hirsch: ROW OUT, 2011/2017** – Die Aufnahme entstand an Bord der ARAD, einem Ruderkutter des Teams Roeiteam Terschelling Recreatie. Im Laufe der Fahrt werden die Ruderer immer intensiver von den Kommandos

des Steuermanns angetrieben, dessen Stimme an die eines Funk- und Soulsängers erinnert. Ruderkutter sind breite Ruderboote und den an Bord von Passagierschiffen mitgeführten Rettungsbooten ähnlich.

★ **Achim Mohne: Music for, by and through a Sonic Chair sc01, 2017** – „Das Nichthörbare hörbar machen“ lautet die Devise. Es geht darum, eine Klangkomposition mit den elektromagnetischen Emissionen des Stuhles zu schaffen. Die unhörbare Strahlung seiner elektrischen Bauteile – wie Netzteil, Lautsprecher, MP3-Player und Kabel – werden mit einem Gitarren-Pickup, der hier als „elektronischer Detektor“ funktioniert, abgetastet, in Klänge übersetzt, live verarbeitet, und wieder als „Feedback“ in den Stuhl eingespeist.

★ **Janneke van der Putten & Chris Galarreta: I.A. Maastunnel, 2017** – Diese Aufnahmen sind ausschließlich unbearbeitete Field-Recordings, ohne elektronische Effekte, im Maastunnel, der in Rotterdam die beiden Ufer der Nieuwe Maas unterquert. Die Tonaufzeichnungen dokumentieren Klangexperimente der Künstler, Stimmexperimente sowie Klangspaziergänge und -performances, aber auch alltägliche verborgene Klänge der Nutzer, Arbeiter und Maschinen des Tunnels. All diese wandern durch das Bauwerk, reflektieren von den gekachelten Wänden und überlagern sich.

★ **Miki Yui: ellecsielle, 2017** – Aus Samples, Geräuschen, Field Recordings, elektronischen Klängen sowie Solar-Oszillatoren komponiert Miki Yui abstrakte, minimalistische und organi-

sche Klanglandschaften. Zu hören ist die Ausstellung bis zum 4. Februar (Sonntag).

MÜNSTER
Freitag (5. Januar)
19 Uhr, „Sonic Chair“-Ausstellungseröffnung im Cuba-Cultur
www.cuba-cultur.de



Foto: Christa Marek

Liebe und das Leben

Soeckers spielen in der Gorilla Bar

Die Band Soeckers tritt am Montag (8. Januar, 19 Uhr) in der Gorilla Bar (Jüdefelderstraße 54) auf. Die vier Jungs überzeugen laut Veranstalter mit „Garagenpop der Extraklasse. Britischer Sound, deutsche Texte, Musik zum Feiern und Tanzen.“ Sie selbst beschreiben sich so: „Wir sind Johannes, Julian, Lars und Nils von nebenan. Alle um die 20. Garagenpop ist, wie Musik uns gefällt. Gesungen wird auf Deutsch. Es geht um den Alltag, Gesellschaft, Freundschaft. Liebe. Das Le-

ben“, schreiben sie auf ihrer Homepage. Sie spielten auch als Support für AnnenMay-Kantereit. Der Eintritt ist frei.



Die Band Soeckers spielt Garagenpop. Foto: Soeckers

Talk Derby to me

Stammtisch der Zombie Rollergirlz

Jeden ersten Donnerstag im Monat, und damit auch morgen (4. Januar, 19 Uhr) laden die Zombie Rollergirlz Münster zu ihrem Stammtisch im Spooky's (Hammer Straße 66) ein: „Du willst mehr über Roller Derby erfahren oder überlegst sogar mitzumachen? Vielleicht möchtest du aber auch gerne mitmischen, ohne selber auf Rollschuhen zu stehen? Dann bist du bei unserem monatlichem Stammtisch genau richtig“, heißt es von den Veranstalterinnen. Unter dem Motto „Talk derby to me“ können Besucher das Team der Zombie Rollergirlz kennenlernen und „nach Herzenslust ausquetschen“. Auch bekannte Gesichter sind willkommen.

MÜNSTER
Morgen (4. Januar)
19 Uhr, Stammtisch der Zombie Rollergirlz im Spooky's
www.zombie-rollergirlz.de

Do 4. Januar MÜNSTER

THEATER

„Je suis Fassbinder (Deutschland im Herbst 2016)“

19.30 Uhr
Kleines Haus des Stadttheaters
Neubrückerstraße 63

Karten unter 0251/5 90 91 00

THEATER

„Wir sind die Neuen“

20 Uhr
Wolfgang Borchert Theater
Am Mittelhafen 10

Karten unter 0251/4 00 19

KONZERT

Joyful: The New Orleans Gospel Singers

20 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26 b

KONZERT

Louder Than Wolves + Ultraschall + White Crane + Hey Miracle

19.30 Uhr
Sputnikhalle
Am Hawerkamp 31



Frei und selbstbestimmt sein: Dieses Motto bringen die Jungs der Band „Louder Than Wolves“ am Donnerstag (4. Januar, 19.30 Uhr) mit in die Sputnikhalle.

Mi 10. Januar MÜNSTER

SHOW

„Freaks“

20 Uhr
GOP Varieté-Theater
Bahnhofstraße 20-22

Karten unter 0251/4 90 90 90

KINDER

„Kasper im Glück“

15.30 Uhr
Charivari-Puppentheater
Körnerstraße 3

Karten unter 0251/52 15 00

KONZERT

„Die ?-Show mit Ohrenpost“

20 Uhr
Jovel Club
Albersloher Weg 54

KONZERT

Wiener Johann Strauß Konzert-Gala

20 Uhr
Halle Münsterland

Karten unter 0251/1 62 58 17

KINDER

„Rico, Oskar und die Tieferschatten“

9.30 und 11.30 Uhr
Kleines Haus des Stadttheaters

Karten unter 0251/5 90 91 00

(alle Angaben ohne Gewähr)

Fr 5. Januar MÜNSTER

THEATER

„Don Carlo. Ein Requiem“

19.30 Uhr
Großes Haus des Stadttheaters
Neubrückerstraße 63

Karten unter 0251/5 90 91 00

COMEDY

Clown Coreggio: „Halbzeit“

20 Uhr
Theater im Pumpenhaus
Gartenstraße 123

Performance
Karten unter 0251/23 34 43

SHOW

„Freaks“

20 Uhr
GOP Varieté-Theater

Premiere
Karten unter 0251/4 90 90 90

KONZERT

Tico Doray & Band

21 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26 b

Sa 6. Januar MÜNSTER

PARTY

„90er Rock Party“

ab 23 Uhr
Sputnikhalle
Am Hawerkamp 31

THEATER

„Zurück auf Anfang“

20 Uhr
Wolfgang Borchert Theater
Am Mittelhafen 10

THEATER

„Kein Zimmer frei“

17 und 20 Uhr
Boulevard-Theater

KONZERT

Neujahrskonzert mit dem Salonorchester Münster

20 Uhr
Friedenskapelle am Friedenspark
Willy-Brandt-Weg 37 b

KONZERT

Phil Seeboth Band

21 Uhr
Hot Jazz Club

So 7. Januar MÜNSTER

THEATER

„Der Gott des Gemetzels“

18 Uhr
Wolfgang Borchert Theater

THEATER

„Schwarzwaldmädel“

15 Uhr
U2-Bühne des Stadttheaters

Operette in drei Akten

KONZERT

„2-4-6-8“

17 Uhr
Konzertsaal der Musikhochschule

Virtuose Klavierwerke
Freier Eintritt

Mo 8. Januar MÜNSTER

THEATER

„Kein Zimmer frei“

20 Uhr
Boulevard-Theater
Königsstraße 12-14

Komödie
Karten unter 0251/4 14 04 00

KONZERT

Monday Night Session: Phil Wood Trio

21 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26 b

Freier Eintritt

Di 9. Januar MÜNSTER

THEATER

„Ichglaubeaneinen-einzigengott.hass“

19.30 Uhr
U2-Bühne des Stadttheaters
Neubrückerstraße 63

Von Stefano Massini
Karten unter 0251/5 90 91 00



Singer-Songwriter Tico Doray steht am Freitag (5. Januar, 21 Uhr) mit seiner neu formierten Band auf der Bühne im Hot Jazz Club.

Tiere suchen ein Zuhause



Kara

... ist eine kastrierte Mischlingshündin, die im April 2017 geboren wurde. Menschen gegenüber ist sie sehr freundlich, anderen Hunden gegenüber eher forsch. Deshalb sucht sie liebe Menschen, die sich viel Zeit für sie nehmen. Wer ihr ein neues Zuhause geben möchte, der erhält weitere Informationen im Tierheim (Dingstiege 71) und unter Telefon 0251/32 62 80.

Notdienste

APOTHEKENNOTDIENST

Mittwoch, 3. Januar

Kappenberg-Apotheke, Kappenger Damm 8, 0251/7 39 25
Nikolaus-Apotheke, Hiltruper Straße 2 a, 0 25 06/2730
(jeweils von 9 bis 9 Uhr)

ÄRZTLICHER NOTDIENST

Informationen unter der zentralen Telefonnummer 116 117
Gehörlose und Sprachbehinderte erfahren den diensthabenden Notarzt unter Telefax 0203/5 70 64 44

ZAHNÄRZTLICHER NOTDIENST

0 18 05/98 67 00

Anrufbeantworter-Ansage über diensthabende Zahnärzte der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe
(Festnetz: 0,14 Euro/Minute, Mobilfunk: maximal 0,42 Euro/Minute)

KREBSINFORMATIONSDIENST

0800/4 20 30 40 (täglich von 8 bis 20 Uhr)

TELEFONSELSORGE

0800/1 11 01 11 oder 0800/1 11 02 22

Grauer Star (18:30 Uhr)
Grüner Star (19:30 Uhr)
AMD (20:30 Uhr)

Themenabend
am 09. Januar 2018

Anmeldung
05971 807 09 60 • www.augenklinik.de

Augentagesklinik Greven
Winninghoffpättken 8, 48268 Greven



Augenärzte
GERL, KRETZ & KOLLEGEN

Stellenangebote

Tolle zuverlässige Mitarbeiter/in in der Reinigung

gesucht in Münster.

Kinderhaus: Mo.–Fr. ab 7.00 Uhr, 12.00 Uhr oder 16.00 Uhr

Nähe Hafen: Mo.–Sa. ab 5.00 Uhr, geringfügige oder sv-pflichtige Beschäftigung.

Beim persönlichen Gespräch diverse Bereiche und individuell planbar.

Tel. 01 63/3494-161 oder 05 41/3494-156

www.pp-service.com **Prior & Peußner**



Minijob als Bote



Für die Verteilung der **HALLO am Samstag und Mittwoch** suchen wir Dich (m/w ab 13 Jahren) als Zeitungsboten in **Amelsbüren, Hoher Heckenweg und Geistviertel.**

Wir freuen uns auf Dich!
Melde Dich einfach unverbindlich bei der **Ashendorf Direkt:**
Telefon (0251) 690-664
zustellbewerbung@ashendorf.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 Vorkonversationen stehen wir Ihnen unter ☎ 0231 / 72 52 0 gerne zur Verfügung. Zeitung-Promotion-Service GmbH, Hauert 12, 44227 Dortmund

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 Vorkonversationen stehen wir Ihnen unter ☎ 0231 / 72 52 0 gerne zur Verfügung. Zeitung-Promotion-Service GmbH, Hauert 12, 44227 Dortmund

Wir suchen für unsere Niederlassung in Münster eine/n Personaldisponenten m/w in Vollzeit. Kaufmännische Ausbildung von Vorteil, gern auch Quereinsteiger. Führerschein Klasse B zwingend erforderlich. Selbstständige Arbeitsweise, Belastbarkeit, Teamfähigkeit, gute Deutschkenntnisse und Flexibilität werden erwartet. Wir bieten: Dauerarbeitsplatz, leistungsgerechte Bezahlung, Einarbeitung/Bewerbungen per Mail bitte an: www.ziemann-personaldienste.de www.infos@ziemann-pd.de

Aushilfe Rampe: Die Ashendorf Logistik sucht zu sofort Aushilfen (m/w) zum Kommissionieren und Abpacken von Zeitungen auf Minijob-Basis (Arbeitszeiten: Fr. 03:00-11:30 Uhr oder Fr. 06:00-14:00 Uhr) Wir bieten Ihnen eine umfassende Einarbeitung in Ihren Aufgabenbereich sowie die Mitarbeit in einem engagierten Team. Stichwort: Aushilfe Rampe. ☎ 0251 / 690-664 oder E-Mail: zeitungsbotenbewerbung@ashendorf.de

Aktenaufbereiter/in und Bürohilfskräfte m/w in Voll- und Teilzeit für unseren Kunden in Münster zu Top-Konditionen gesucht! Bewerber Sie sich telefonisch oder per Mail. Office People GmbH, Alter Steinweg 5, 48143 Münster, ☎ 0251 - 4144180, muenster@office-people.de

Neuer Job? Für unseren namhaften Kunden in wir Logistikmitarbeiter/innen und Produktionsmitarbeiter/innen zu Top-Konditionen! Bewerber Sie sich telefonisch oder per Mail. Office People GmbH, Alter Steinweg 5, 48143 Münster, ☎ 0251 - 4144180, muenster@office-people.de

Call-Center-Agent/in für verschiedene interessante Inbound-Projekte für unseren Kunden in Münster zu Top-Konditionen gesucht! Bewerber Sie sich telefonisch oder per Mail. Office People GmbH, Alter Steinweg 5, 48143 Münster, ☎ 0251 - 4144180, muenster@office-people.de

Verkaufser/Verkäufer in MS-Stadt, Gremmendorf, Kinderhaus (Teilzeit oder auf 450 €-Basis) gesucht. Pinguin Textilpflege ☎ 02534/2626.

Freckenhorst, zuverlässige Haushaltshilfe mit guten Deutschkenntnissen gesucht, für ca. 8 Std./Woche, ☎ 0177/719194.

Änderungsschneiderin/-schneider in MS-Kinderhaus (Teilzeit oder auf 450 €-Basis) gesucht. Pinguin Textilpflege ☎ 02534/2626.

Erfahrene Haushaltshilfe gesucht, Minijob, 10-12 Stunden/Woche, Privathaushalt, Senden, tel. (ab 18 Uhr) 0170/2871543.

Manglerin/Mangler nahe Aasee (Teilzeit oder auf 450 €-Basis) gesucht. Pinguin Textilpflege ☎ 02534/2626.

Suche für Singlehaushalt einmal pro Monat in Nordwalde eine Putzkräftin ☎ 01 73/1 98 22 99.

Stellengesuche

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

Unterricht/ Weiterbildung

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

Ma, Dt, Engl, Franz, 7,90 €/45 Min., Kl. 4 - Abitur, ☎ 0157/92323105

Ma, Dt, Engl, Franz, ab 7,90 €/45 Min Kl.4 -Abitur ☎ 0157/92323100

Grundstücke

Grundstück ab 700m² in Olfen oder Lüdinghausen gesucht, kann auch bebaut sein. ☎ 0177/2112074.

Verkauf Häuser

Ahlen: 5-Fam.-Haus im sehr gepflegten Bestzustand ohne Reparaturstau inkl. 432 m² Grdst. Kaltmiete: 19.000 €/Jahr (E-Pass i. Auftrag) KP: 325.000 € Email: wilhelmpr@aol.com

Vermietung Wohnungen

Drensteinfurt, Nähe Bahnhof, Wohnung über 2 Etagen, Nachmieter zum 01.04.2018 gesucht. 1. OG: Schlafz., Wohnz., Bäder, u. Küche 80 m²; DG: Schlafz., Wohnz. und Duschbad 30 m², großer Balkon. KM 660 € ☎ 0170/52 36 224.

Ascheberg, hochwertig ausgestattete Whg. im 2. OG, 4 ZK, 2 Bäder, Du./Bawa., Balkon, zum 1.3. zu verm. KM 580 € + NK + Stellpl., C 78, 80 kWh/(m²a), Gas, ☎ 0172/5336985.

Lüdinghausen Stadtmittel, 2 Zi., Küche, Bad, Bk., Keller, Fahrrad-u. Waschräum, 57 m², KM 399 € + NK + 2 MM Kautiön. ☎ 0176/96680333.

Olfen-Vinum, Whg. 4 ZKB, G-WC, ca. 120 m², große Terrasse, Garage, KM 700 € + NK, keine Tiere, zum 1.4.18 ☎ 02595/3432 (ab 16 Uhr)

Olfen, 2 Raum-App., EBK, Terrasse an Lehramtsanwärter/in günstig zu vermieten. ☎ 02595/5360.

Drensteinfurt, schickes Apartment, ab 15.02. frei. ☎ 0173/5385956.

Mietgesuch Wohnungen

Ruhige, junge Frau mit festem Job in leitender Position sucht Wohnung oder kleines Haus mit (Dach-)Terrasse in Lüdinghausen. Liebe, ältere Katze mit Freigang möchte mit einziehen. ☎ 0151/27620596.

Garagen/Stellplätze

Tiefgaragen-Stellplatz in MS, Haus Sentmaring, zu vermieten. 50 €/Monat. ☎ 0251/796945.

Opel

Personenkraftwagen -Opel Vectra B- zu verk. Baujahr 1997, 62.000 km gelaufen, schadstoffarm: D3/Benzin, grün; Hubraum 01598, neue Lichtmaschine und Batterie in 2016, technisch einwandfrei. 1.300 € ☎ 02505/4418898.

Wohnwagen

Ihr kompetenter Reisemobil/Caravan-Experte NEU! Gebraucht/ Vermietung/ Schattwagen/ Automatik **Neue Modelle 2018** **Haussmesse** 20.+21.01.2018 **Dulle Mobile** **www.dulle-mobile.de** An der Autobahn 12 - 49733 Haren ☎ 0 59 35 / 99 95 90

Kaufe Wohnmobile & Wohnwagen 03944-36 160 www.wm-aw.de FA

Möbel/Wohnen

2 schwarze Vorhänge, neuwertig, 2,40 x 1,40 (LxB), m. Röllchen, 30° waschbar, für 20 €, zu verk. ☎ 0176/32939744

2 Lattenroste 1 x 2 m, Kopf- u. Fußteil elektr. höhenverstellbar, einwandfreier Zustand, unbenutzt, Preis VB. ☎ 0160/96602237.

Für Selbstabholer: Weißes Bett, 1,40 m breit mit Gestell und Matratze abzugeben. ☎ 02532/5522.

Boxspringbett, 1,20 x 2 m, weiß, Leder, 1 1/2 Jahr alt, NP 1450 €, Preis VS. ☎ 02501/9280139.

2-Sitzer Sofa, Leder rot, guter Zustand, 100 €, ☎ 0172/2828964.

Tiermarkt

6jähr. Dressurtalet, Staatsprämie, 3 Fohlen, Stutenleistungsprüf., bildhübsch, Flanagan x Florestan I, 1,69 Stock, 1A Charakter, leichttrüchtig, sehr gute GGA, als Reit- od. Zuchtstute z. verk., ☎ 02504/4413.

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

Schreibmaschine AEG Olympia Carrera, voll funktionsfähig, 4 Typenr., 3 Farbb. VP 45 €, ☎ 0 25 36/ 34 59 79.

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

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

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

Suche Endmaßpony, Stm. ca. 1,4 m, ☎ 0157/53098761.

Verkäufe

Kinderfrau für unsere beiden Söhne ab März (1 1/2 & 4 Jahre alt) an 1-2 Nachmittagen/Woche für jeweils ca. 5 h in MS-Bahnhofnähe. Die Aufgaben umfassen die Betreuung des Kleinen, Abholen des Großen von der Kita, gemeinsame Unternehmungen mit beiden. Wir freuen uns über Nachrichten an s.roessman@hotmail.de ☎ Online-ID: ea0509f1

Suche liebevolle Betreuung mit Auto für unsere Mutter, 86 J., in Westbevern, ca. 8 - 10 Std./Woche, Konversation, Spaziergänge, gemeinsame Einkaufsfahrten, (keine Pflegeleistungen), Vergütung nach Vereinbarung. ☎ die-weiss@online.de ☎ 02504-77174 oder 0162-541 6867 ☎ Online-ID: 5bb8a174

2 Konzertkarten für Wiener Johann Strauß Konzert Gala am 10. Januar 2018 in der Halle Münsterland um 20 Uhr, Normalpreis je Karte 77 €, Reihe 2 sowie 2 Karten für Musical Highlights Halle Münsterland, am 21. Januar um 18 Uhr, Reihe 5, 49,90 € pro Karte, alle Karten günstiger. ☎ 02 51/88 595.

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

Zwei Nerzmantel, Gr. 42 u. 44, sowie eine Rotfuchsjacke, Gr. 40/42, ein Persierencap schwarz und eine graue Nerzstola zu verkaufen. Alles in einem TOPZUSTAND. Preis VB zusammen 430 € oder auch einzeln. ☎ 0152/09823387. ☎ 02553/4657.

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

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

Kräftiger Mann Handwerker geschickelt räumt ihren Keller, Dachboden, Wohnung, Garage leer ☎ 0152 21640113 oder Whatsapp

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

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

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

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

Wohnungsauflösung Münster-Berg Fidel, Pictoriusstr. 12, Zeit: 06.01.2018 von 10 - 18 Uhr; div. Möbel, Elektrogeräte usw.

Schneeketten für versch. Reifengrößen für 25 € zu verk. ☎ 025361466 ☎ Online-ID: e0709096

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

Kaminholz Buche, Eiche, trocken, 2 Jahre abgelagert. ☎ 0160/95942748.

Susche Streichinstrumente jeglicher Art, auch defekt, u. a. Celli, Geigen u. Bratschen, ☎ 01578/7896788.

Rindenmulch, Mutterboden und Bruchsteine etc., Bauernhof Schröter, ☎ 0160/95942748.

1 A Kaminholz, reine Buche, 3 J., 25 cm in MS-Nienberge, ☎ 01 71/ 3 58 10 60.

Gesuche

Seriöser Barzahler sucht Pelzbekleidung, Abendgarderobe, Porzellan, Sammelalben, Kristalle, Bilder, Teppiche, Tafelsilber, Schmuck, Münzen, Uhren, Bernstein, Schreib- und Nähmaschinen, Spirituosen und Nachlässe. Seriöse Kaufwicklung, zahle in bar und freue mich auf Ihren Anruf, ☎ 01578/854948

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

0176/65080133 !!Achtung Aufgepasst! Kaufe von privat: Pelze, Teppiche, Nähmaschinen, Münzen, Silberbesteck, Goldschmuck aller Art, Zinn, Bernstein, Porzellan, Puppen. Nicht weiter zögern, einfach anrufen und ganz unverbindlich beraten lassen, zahle sofort in bar. Herr Krämer, ☎ 0176/65080133.

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

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

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

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

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

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

Suche eine hochwertige Damenjacke oder Mantel, 1 hochwertiges Kaffee-Service und hochwertige Gläser. ☎ 0178/4594550.

Suche Münzen u. Briefmarken, alte Ansichtskarten, alte Briefe (gerne große Sammlung). ☎ 02508/997892 od. ☎ 02508/993219.

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

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

Suche Porzellan, Geschirr, Teppiche, Kleidung, Handtaschen, Taschenuhren und Modeschmuck. ☎ 0157 / 35503214

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

Privat sucht Akkordeon oder Harmonika, ☎ 0 23 81/3 60 63 32.

Suche Trecker ca. 60-80 PS, ☎ 0157/34724402.

Bekanntschafvermittlung

Rosel, 76 J., bin eine ansehnliche, einfache Witwe, mit schöner vollbusiger Figur, sehr fürsorglich u. anschießsam. Seit mein Mann verstorben ist, macht mir das Alleinsein zu schaffen. Mir fehlt ein lieber Mann, gerne Witwer bis 85 J., für den ich sorgen kann. Ihr Anruf üb. pv lässt uns nicht länger einsam sein. ☎ 0176-34498648

Hilke, 71 J., verwitwet, innerlich u. äußerlich jung geblieben, perfekte Hausfrau u. Köchin, sichere Autofahrerin, gut versorgt u. doch bescheiden. Möchte so gerne einem lieben Mann begegnen, der mit mir das Alleinsein beenden will, wäre umzugsbereit. Kostenloser Anruf üb. Pd-Seniorenglück ☎ 0800-7774050

Uschi, 61 J., mit super Figur, blondem Haar u. hüß. Gesicht, habe als Köchin gearbeitet u. meinen verstorbenen Mann gepflegt. Noch immer sind kochen u. backen meine Leidenschaft, auch Haus- u. Gartenarbeiten gehen mir leicht von der Hand. Lassen Sie uns alles Weitere besprechen, wenn Sie üb. pv anrufen. ☎ 0162-7928872

Irene, 66 J., verwitwet, bin liebevoll, zärtlich und nicht so anspruchsvoll wie die meisten Frauen. Ich verstehe es, einen Mann zu bekommen und zu umgarnen. Mein einsames Herz ist voller Liebe, die ich Dir so gerne schenken möchte. Zu zweit ist doch alles viel schöner, darum ruf gleich über pv an. ☎ 0176-57889239

Ich (63 Jahre alt) bin spontan und für alles was zu zweit Spaß macht. Mag romantische Abende bei Kerzenschein und auch lustige Geselligkeiten. Freue mich auf eine Antwort. **Voicemailbox: 54947**

Hallo, bin Single-Mama 36 Jahre, und suche eine feste Beziehung! Wenn du auch treu, ehrlich und kinderlieb bist, dann schreib doch mal. Ich würde mich wirklich sehr über nette Antworten und ein baldiges Kennenlernen freuen. **Voicemailbox: 54987**

Ich suche einen netten Mann für die Zukunft und eine große Liebe. Er sollte zwischen 55 und 70 Jahren sein. Ich freue mich auf eine nette Nachricht von dir auf meiner Mailbox. Antwort garantiert. **Voicemailbox: 71190**

Möchte wieder das Glück erleben das Gefühl haben nicht mehr allein zu sein. Bin 57/173, ohne Anhang, NR und suche netten Partner, gern auch jünger, für eine Dauerbeziehung. **Voicemailbox: 71299**

Bin 18/180/80 habe blonde Haare und eine normale Figur. Schreib mir! Ich beiße nicht! Ich freue mich auf unser Kennenlernen. Ich bin wirklich schon sehr gespannt. **Voicemailbox: 55024**

Premiummitgliedschaft: IBAN: DE97 7008 0000 0450 9419 00 / BIC: DRESDEFF3300. Hinweis: Inserenten hören Ihre Mailbox über eine Telefonnummernummer zu maximal 1,49 EUR/min ab. Schriftliche Antworten auf „Anrufen und Verlieben...“ Anzeigen sind generell nicht möglich und werden weder weitergeleitet, noch zugesandt. Der Verlag behält sich das Recht vor, Anzeigen auch ohne besonderen Grund abzulehnen oder zu ändern. Anzeigen können ggf. auch in anderen Medien (Print oder Videotext) erscheinen. Gewerbliche Anzeigen (PV u.ä.) die beim Leser den Anschein privater Kontaktanzeigen erwecken, werden kostenpflichtig abgemahnt. In derartigen Mißbrauchsfällen bleiben auch weitergehende Schadensersatzansprüche vorbehalten.

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

Heinz, 58 J., topfit, mit sportl. Figur, viel Humor u. fürsorgl. Wesen. Mag Ausflüge, kochen, Handwerken, die Natur u.v.m. Ich habe ein liebev. u. treues Herz nur an DICH zu verschicken. Der Schlüssel zu unserem Glück ist Dein Anruf üb. PV, Anruf und Vermittlung kostenlos ☎ 0800-2886445

Dienstleistungen/Empfehlungen

10 Jahre Qualitäts-Umzüge! Festpreis u. kostenl. Beratung v. Ort. Transporte Zahn, Dieselweg 4, 59379 Selm, ☎ 02592/9776600, zahtransporte.de

TANKANLAGEN DEMONTAGEN - Reinigung, Sanierung zum Festpreis vom Fachbetrieb nach WHG § 19. ☎ 0176/70604400 G-TEC GmbH

Auflösung des Rätsels

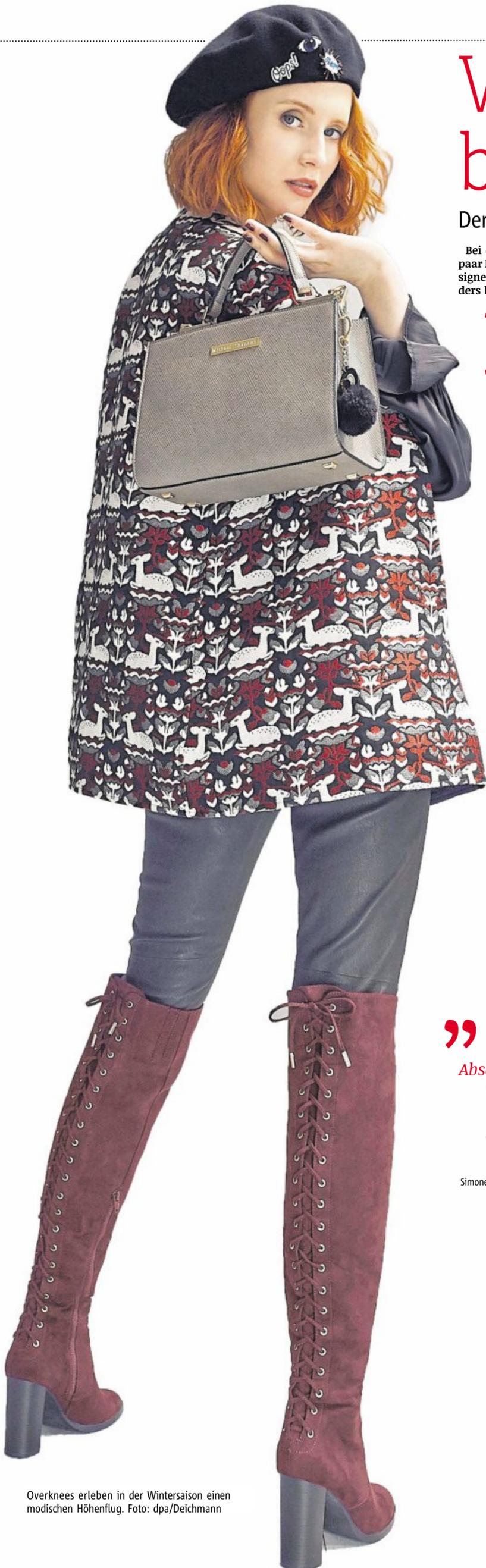
9	5	7	2	6	3	1	8	4
3	1	6	5	4	8	9	2	7
8	4	2	7	9	1	5	3	6
7	9	4	8	2	6	3	5	1
5	6	3	9	1	7	2	4	8
2	8	1	4	3	5	6	7	9
1	2	5	6	7	4	8	9	3
6	7	9	3	8	2	4	1	5
4	3	8	1	5	9	7	6	2

TANKANLAGEN DEMONTAGEN - Reinigung, Sanierung zum Festpreis vom Fachbetrieb nach WHG § 19. ☎ 0176/70604400 G-TEC GmbH

!!Michael Gotthardt Malerteam!! Zuverlässig, auch Kleinaufträge, www.gotthardt-malerteam.de ☎ 0251/1624363.

Kellerabdichtungen führt aus: Mosel Spezialabdichtungen. ☎ 0251/664823

Malerarbeit vom Meister, kostenloses Angebot unter ☎ 0



Overknees erleben in der Wintersaison einen modischen Höhenflug. Foto: dpa/Deichmann

Von Blockabsatz bis Komfort

Derbes erobert die Frauenmode

Bei den Stiefeln gibt es ein paar Modelle, die bei den Designern diese Saison besonders beliebt sind.

Häufig zu sehen: Der Blockabsatz hinten und die Karreeform vorne. Als Material liegt derzeit Samt voll im Trend – auch bei den Stiefeln.

Aber Derbes für Frauen ist in den Schuhregalen häufig vertreten. „Absolut angesagt sind in dieser Sai-

son die sogenannten Worker- oder Utility-Boots“, berichtet Simone Reiner, Redakteurin der Fachzeitschrift „Textilwirtschaft“ in Frankfurt am Main.

Zwar gab es die Arbeiterboots auch in den vergangenen Jahren schon für Frauen im Handel, aber nun erleben sie so was wie ein kleines Hoch – besonders beliebt

ist die Kombination Stiefel sportlich zu Jeans zu tragen oder man wagt den trendigen Stilbruch und zieht sie zu romantischen Kleidern an.

Wichtig beim Absatz: „Generell sind sie in diesem Winter nicht mehr so hoch wie noch in früheren Saisons, die meisten liegen zwischen drei bis acht Zentimeter Höhe“, weiß Reiner.

Bei der Spitze liegt das Karree im Trend: „Darunter versteht man einen Schuh, dessen Vorderkappe leicht eckig geschnitten ist“, sagt Claudia Schulze vom Deutschen Schuhinstitut in Offenbach. Nicht zu vergessen:

die Overknees – also Stiefel, die über die Knie reichen. Sie erleben gerade einen modischen Höhenflug. Alexander Radermacher, Trendexperte

für die Schuhmesse Gallery Shoes in Düsseldorf, zählt sie zu den „absoluten Lieblingen der Modesezene“. Dabei ist es ganz egal, ob es Stretch-Modelle sind, die hauteng anliegen und bis zur Mitte des Oberschenkels reichen. Oder ob man Modelle mit sehr weichem Wildleder und lockerem Sitz am Bein trägt. (dpa)



Einst den Männern vorbehaltene Arbeiterstiefel erobern zunehmend die Frauenmode. Foto: dpa/Brunello Cucinelli

”

Absolut angesagt sind in dieser Saison die sogenannten Worker- oder Utility-Boots.

Simone Reiner von der Zeitschrift „Textilwirtschaft“

”

LESERREISEN



p. P. im DZ
€ 325,-
zzz 70,-€

4-TAGE-BUSREISE LEIPZIG UND NEUSENLAND

DONNERSTAG, 02.08. BIS SONNTAG, 05.08.2018

Entdecken Sie mit uns zusammen Leipzig! Leipzig ist nicht nur Thomanerchor, Gewandhausorchester, friedliche Revolution. Viele bekannte Persönlichkeiten, das „who is who“ der Deutschen Geschichte sind eng mit Leipzig verwurzelt! Die Stadt hat in den letzten Jahren ihr Gesicht verändert, das historische Zentrum mit der Mädlerpassage, Rathaus, die Nikolai- und Thomaskirche, Auerbachskeller und das historische Zentrum mit der Kneipenmeile, „Drallewatsch“ oder der Karl-Liebknecht-Straße (von den Leipzigern liebevoll „Karli“ genannt) wird Sie begeistern. Das lebendige Herz dieser Stadt bildet das historische Stadtzentrum. Das bedeutendste Denkmal setzte Johann Wolfgang von Goethe in seinem Drama „Faust“ dem Lokal Auerbachs Keller, weshalb der berühmte Fasskeller heute mit zu den Attraktionen der Stadt gehört. Das reizvolle Leipziger Neuseenland bildet einen angenehmen Ausgleich zum Großstadtfair dieser historischen Metropole.

LEISTUNGEN:

- Fahrt im modernen Fernreisebus mit WC und Getränkeservice
- 3x Übernachtung /Frühstücksbuffet im penta Hotel Leipzig**** (Lage: Großer Brockhaus im Herzen der Stadt)
- Stadtrundfahrt/-gang in Leipzig
- 1 Tasse Kaffee und 1 Stck. Kuchen im Auerbach Keller
- Tagesausflug Leipziger Neuseenland mit Schifffahrt auf dem Markkleeberger See
- LMS-Gästepflege



SIE WOHNEN IM: penta Hotel Leipzig****

Das „penthahotel Leipzig“ befindet sich in idealer Lage ganz in der Nähe zahlreicher Sehenswürdigkeiten, die Sie zu Fuß erreichen können. Pentahotels stehen für eine völlig neue Hotel-Generation. Erleben Sie mehr Freiraum, mehr Ungezwungenheit, mehr gutes Design. Die Pentalounge inszeniert die entspannte Alternative zu kühlen Hotelhallen und steifen Restaurants. Das elegante Hotel bietet insgesamt 356 moderne Zimmer.

ABFAHRORTS:
Münster (Bremer Platz)
Greven (Rathaus)

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

Viel vorgenommen

Besonders die Jüngeren in Nordrhein-Westfalen haben Vorsätze

Gute Vorsätze sind bei jungen Menschen in Nordrhein-Westfalen beliebt: Laut DAK-Studie hat die Ernährung für unter 30-Jährige einen hohen Stellenwert. Stressabbau und Zeit für Familie sind die Top-Vorsätze.

In NRW nehmen sich vor allem die unter 30-Jährigen für 2018 einiges in Sachen Gesundheit vor. Sechs von Zehn wollen sich gesünder ernähren – das liegt deutlich über dem Durchschnitt von 51 Prozent aller NRW-Befragten. Insgesamt ist dies der einzige „Gute Vorsatz“, der seit 2015 (47 Prozent) deutlich an Bedeutung gewonnen hat. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Studie mit mehr als 1000 Befragten in NRW im Auftrag der DAK-Gesundheit.

Die Krankenkasse fragt jährlich die guten Vorsätze der Menschen in Nordrhein-Westfalen ab. Vor allem Jüngere haben sich vorgenommen, das Handy (35 Prozent) weniger zu nutzen. Auch beim Durchhaltevermögen sind sie Spitzenreiter. Fast die Hälfte (49 Pro-

zent) hatte 2017 bereits gute Vorsätze und jeder Zweite hielt länger als drei Monate oder gar das ganze Jahr durch. Im NRW-Durchschnitt hatten sich nur 36 Prozent etwas vorgenommen. „Das Thema Gesundheit spielt für junge Menschen zwischen Rhein und Weser eine wichtige Rolle“, sagt Klaus Overdiek, Leiter der DAK-Landesvertretung in Nordrhein-Westfalen. „Gerade in der Lebensphase zwischen 14 und 29 Jahren legen viele die Verhaltensweisen für ihre Zukunft fest. Dieses neue Gesundheitsbewusstsein wollen wir mit unseren Angeboten fördern.“

Auf der Hitliste der guten Vorsätze aller Altersgruppen

kommt an erster Stelle Stressabbau (61 Prozent). Den größten Stellenwert hat dieser Vorsatz für die 30- bis 44-Jährigen, hier nehmen sich dies sieben von zehn Befragten vor. „Mehr Zeit für Familie und Freunde“ (56 Prozent) belegt den zweiten Rang, auf Platz drei liegt der Vorsatz, im neuen Jahr mehr Sport zu treiben (54 Prozent) und auf Platz vier der Wunsch nach mehr persönlicher Zeit (49 Prozent).

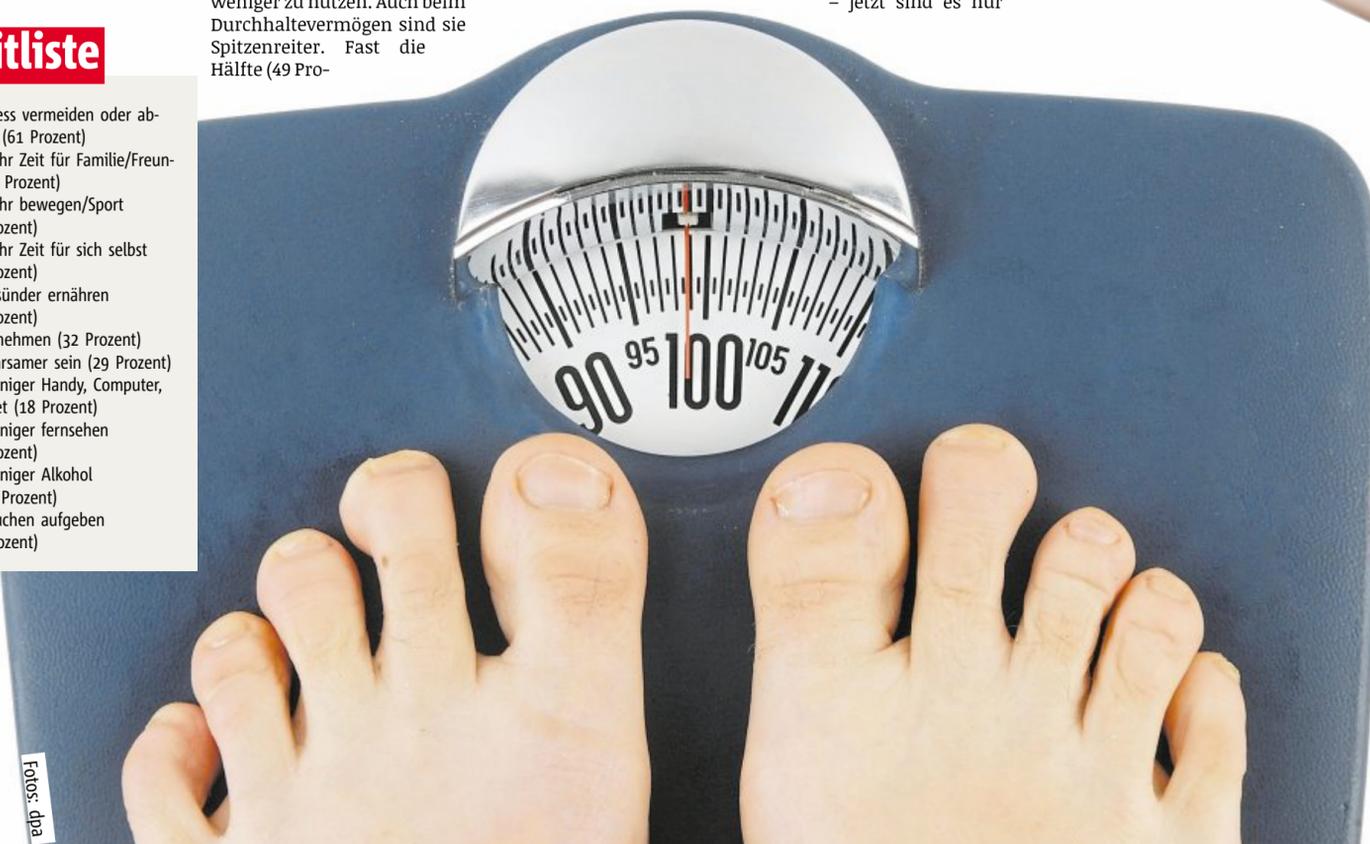
Abnehmen ist ein Klassiker unter den guten Vorsätzen. Gegenüber den Vorjahren verliert dieser leicht an Bedeutung. So nahmen sich für die vergangenen drei Jahre 35 beziehungsweise 36 Prozent vor, unnötige Pfunde loszuwerden – jetzt sind es nur

noch 32 Prozent. Die DAK-Gesundheit in NRW fragte auch nach der Motivation für ein gesünderes Leben: 62 Prozent nennen dabei ihr persönliches Empfinden. Für 44 Prozent ist eine akute Erkrankung der Grund, sich verstärkt zu kümmern und 40 Prozent fühlen sich von ihrem Arzt aufgefordert. Mehr als jeder Dritte (35 Prozent) ist motiviert, wenn der Partner einen Anstoß gibt.

Hitliste

- ★ Stress vermeiden oder abbauen (61 Prozent)
- ☆ Mehr Zeit für Familie/Freunde (56 Prozent)
- ★ Mehr bewegen/Sport (54 Prozent)
- ☆ Mehr Zeit für sich selbst (49 Prozent)
- ★ Gesünder ernähren (51 Prozent)
- ☆ Abnehmen (32 Prozent)
- ★ Sparsamer sein (29 Prozent)
- ☆ Weniger Handy, Computer, Internet (18 Prozent)
- ★ Weniger fernsehen (15 Prozent)
- ☆ Weniger Alkohol (zwölf Prozent)
- ★ Rauchen aufgeben (elf Prozent)

Fotos: dpa



Mehr schaffen und besser verdienen

Pläne im Job können sich lohnen

Endlich besser essen oder doch lieber mehr verdienen? Gute Vorsätze sind auch im Job möglich und oft sogar sinnvoll. Was Berufstätige dabei beachten müssen, erklärt Karrierecoach Michael Fridrich aus Aachen im Interview.

Viele haben für das neue Jahr gute Vorsätze im Stil von „Ich will mehr Sport treiben“. Lohnt sich das auch beruflich?

Fridrich: Absolut. Jedoch nur, wenn es sich um konkrete Ziele handelt – und nicht nur Vorsätze.

Wo ist da der Unterschied?

Fridrich: Ziele sind konkret und verbindlich und keine vagen Absichtserklärungen, bei denen immer Hintertürchen offen bleiben. Im Privatleben ist das der Unterschied zwischen „Ich trainiere ab 2. Januar zweimal wöchentlich für je eine halbe Stunde im Fitnessstudio“ und „Ich könnte

mal wieder mehr Sport machen“. Ein Beispiel im Beruf ist „Ich steigere mein Einkommen im kommenden Jahr um zehn Prozent“ – statt lediglich „Ich will eine Gehaltserhöhung“.

Also alles eine Frage der Formulierung?

Fridrich: Die Formulierung beeinflusst die eigene Einstellung. Es geht darum, zum Beispiel gewisse Reizworte zu vermeiden. „Ich muss“ setzt mich stark unter Druck und



Michael Fridrich
Foto: melanie fredel.fotografie

ist damit gefährlich. Auf der anderen Seite bieten Weichmacher wie „Ich könnte“ oder „eventuell“ zu viele Rückzugsmöglichkeiten. Ein klar formuliertes Ziel schafft einen konkreten Handlungsrahmen, in dem ich mich bewege. Und es motiviert mich, weil es automatisch meine Einstellung verändert – weg von einer „Ja, aber“-Mentalität, die nur blockiert, hin zu einer Haltung im Sinne eines „Warum nicht?“.

Wie muss ein gutes Ziel dann formuliert sein?

Fridrich: Relativ bekannt ist das SMART-Prinzip, das sehr hilft. Das S in SMART steht für spezifisch, M wie messbar, damit ich es auch kontrollieren, A wie attraktiv, damit sich Entbehrungen und Mühen dafür auch lohnen, R wie realistisch und T wie terminiert, also mit einer festen Deadline verbunden.

Warum wir scheitern

Nur 30 Prozent der Absichten haben eine realistische Chance

Jedes Jahr zu Silvester fassen wir aufs Neue gute Vorsätze: Sport treiben, gesünder essen, mehr Zeit für Freunde und Familie. Aber bei vielen Menschen wird dann doch nichts draus. „Unser Gehirn ist auf Gewohnheitsbildung trainiert“, sagt der Berliner Psychoanalytiker Hans-Werner Rückert. Wer den alltäglichen Trott durchbrechen will, muss sich anstrengen.

☆ **Geht es allen Menschen so?** Gute Vorsätze nicht durchzuhalten, ist menschlich. Das beweist auch ein Blick auf die Geschichte: „Menschen nehmen sich seit jeher etwas vor und scheitern daran“, sagt die Gesundheitspsychologin Sonia Lipcke von der Bremer Jacobs University. Davon habe schon Aristoteles vor mehr als 2000 Jahren berichtet. „Studien zeigen, dass nur 30 Prozent der Vorsätze eine realistische Chance haben, sich zu verstetigen.“

☆ **Wieso ist das so schwer?** Viele Menschen machen sich keine Gedanken, welche Folgen ein Lebenswandel hat und was sie unternehmen, wenn



Damit gute Vorsätze nicht wie Seifenblasen platzen, geben Experten einige Tipps. Foto: dpa

Schwierigkeiten auftauchen. Rückert räumt guten Vorsätzen zum neuen Jahr deshalb keine großen Chancen ein. „Das ist wie ein Ritual – quasi das Bleigießen für die Seele.“

☆ **Wieso fassen wir immer wieder Vorsätze fürs neue**

☆ **Wie schafft man es, einen guten Vorsatz umzusetzen?** Wieber empfiehlt eine Methode, die in der Wissenschaft mentales Kontrastieren mit Wenn-dann-Plänen oder WOOP heißt. Dabei nimmt man sich erstens ein Ziel für einen konkreten Zeitraum vor und stellt sich zweitens die schönsten Ergebnisse vor, sollte sich das erfüllen. In einem dritten Schritt überlegt man, was einen davon abhalten könnte. Danach legt man fest, wie man auf diese Hindernisse reagiert.

☆ **Und wie gelingt es, dran zu bleiben?** Neben einem Plan erhöhe Flexibilität die Aussichten auf Erfolg, hat Lipcke festgestellt. Sprich: Wenn es zum Beispiel zu stark schneit, um zu joggen, geht man alternativ auf den Heimtrainer oder ins Schwimmbad. „Sonst macht der innere Schweinehund sofort einen Strich durch die Rechnung.“ (dpa)

☆ **Jahr?** Menschen mögen Stichtage für einen Neuanfang: den Jahreswechsel, den Geburtstag oder den Wochenanfang. „Suchanfragen bei Google zum Rauchenaufhören steigen am Montag“, sagt Frank Wieber von der Uni Konstanz.

Es ist irgendwie nie genug davon da und am Monatsende nicht wirklich klar, wo es eigentlich geblieben ist – die Rede ist vom lieben Geld. Die eigenen Finanzen stets im Blick zu behalten und ohne viel Aufwand den einen oder anderen Euro zu sparen, ist mit diesen, einfach in den Alltag zu integrierenden, Spartipps des Finanzexperten bonify ein Leichtes. Warum also nicht gleich mit diesem guten Vorsatz im neuen Jahr starten!?

Haushaltsbuch führen

Haushaltsbuch klingt nach Oma Grete und ihrem Sparschwein? Stimmt vielleicht, ist aber dennoch ein altbewährter Trick, um alle Einnahmen und Ausgaben im Blick zu behalten. Allzu oft geben wir Geld für Dinge aus, ohne dass es auf der Kartenabrechnung zu sehen ist: eine Schachtel Zigaretten hier, ein „Coffee to go“ da. Sind ja schließlich alles kleine Summen. Aber am Ende des Monats läppert sich das doch. Um nachvollziehen zu können, wofür das Geld ausge-



geben wurde und ob das eine oder andere Teil nicht auch mal entbehrlich wäre, ist das gute alte Haushaltsbuch im wahrsten Sinne des Wortes Gold wert. Zahlreiche Dienste bieten hierfür gratis Excel Tools zum Download an, in denen Einnahmen und Ausgaben gegenübergestellt und Sparpotenziale deutlich gemacht werden. Außerdem ermöglichen sie blitzschnell eine Monats- und Jahresübersicht, in der deutlich wird, wo bereits gespart wurde.

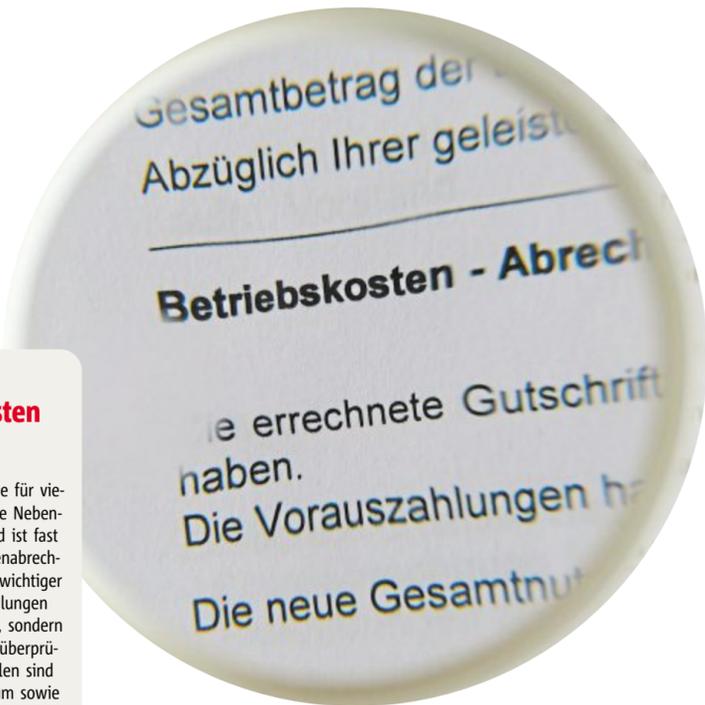


Barzahlung statt Karte

Die Kartenzahlung mag schön einfach sein, einen entscheidenden Nachteil bringt sie aber mit sich: Es wird nicht klar, wie einem das Geld durch die Finger rinnt, weil es so unkompliziert und schnell geht. Bei einer Barzahlung hingegen werden die Scheine aktiv aus dem Portemonnaie genommen, gezählt und eine Rechnung samt Rückgeld entgegengenommen. Dadurch wird die Ausgabe zu einem bewussten Prozess und somit eher hinterfragt. Das führt dann möglicherweise beim einen oder anderen Einkauf dazu, dass das Produkt ins Regal zurückwandert, weil es nicht unbedingt benötigt wird. Wer möchte, kann auch seinen Geldbeutel mit einem festen wöchentlichen Budget ausstatten, um alle Ausgaben im Blick und die volle Kontrolle zu behalten.

Abrechnung der Nebenkosten checken

Eine große Fixausgabe für viele Haushalte sind die Nebenkosten. Laut Mieterbund ist fast jede zweite Nebenkostenabrechnung fehlerhaft. Umso wichtiger ist es, etwaige Nachzahlungen nicht einfach zu leisten, sondern erst ihre Richtigkeit zu überprüfen. Häufige Fehlerquellen sind beispielsweise das Datum sowie der Abrechnungszeitraum. Weitere Tipps, worauf zu achten ist, gibt unter anderem der Mieterbund.



Bestehende Verträge überprüfen

Um auszuschließen, dass mehr gezahlt wird als nötig, sollte in regelmäßigen Abständen überprüft werden, ob bestehende Verträge und Versicherungen noch die besten Konditionen bieten. Von Handy über Krankenversicherung und DSL bis hin zu Strom – ein Vergleich verschiedener Anbieter lohnt sich. Es ist zu empfehlen, sich jeweils eine Erinnerung in den Kalender zu stellen, die die jeweilige Kündigungsfrist berücksichtigt. Um auf Nummer sicher zu gehen, kann der Vertrag auch sofort nach Abschluss gekündigt werden.



Versicherungen im Voraus zahlen

Einige Versicherungen, aber auch der ÖPNV sowie manche Magazine und Fitness-Studios gewährleisten einen Rabatt, wenn der Beitrag für das ganze Jahr im Voraus, anstatt in monatlichen Raten, bezahlt wird. Um diese Angebote nutzen und sich die Rabatte sichern zu können, ist es ratsam, das Geld monatlich bei-

seite zu legen – am besten auf ein separates Konto, so dass gar nicht erst die Versuchung aufkommt, es anderweitig auszugeben. Die Anbieter der Rabatte sollten aber vorher unbedingt auf ihre Seriosität überprüft werden.



Energieanbieter wechseln

Circa 20 Millionen Verbraucher stecken in überbezahlten Gasverträgen und zahlen damit jährlich Hunderte Euro zu viel. Nutzer der kostenlosen Bonitätsplattform bonify erhalten mit Hilfe des sogenannten Sparradars personalisierte Angebote für den Wechsel zu einem günstigeren Energieanbieter. Hier werden die bestehenden Verbrauchertarife mit günstigeren Anbietern verglichen und das individuelle Sparpotenzial, das bei einem Wechsel auf den Verbraucher wartet, ermittelt. Es braucht lediglich einen Klick zur Bestätigung und der Wechsel erfolgt kostenfrei und unkompliziert zum nächst-möglichen Zeitpunkt durch den neuen Anbieter. Schon wird bares Geld gespart. Bei einem Wechsel vom Grundversorger für Gas zu einem günstigen Tarif können so beispielsweise mehr als 600 Euro im Jahr eingespart werden. Im Falle von einem Stromwechsel vom Grundversorger zu einem günstigen Tarif lauern fast 400 Euro Sparpotenzial.



Preise vergleichen

Häufig gibt es ein und dasselbe Produkt bei einem anderen Anbieter zu einem günstigeren Preis. Das betrifft von Kleidung über Flüge bis hin zu Lebensmitteln alle möglichen Bereiche. Um das jeweils preiswerteste Angebot zu finden, sind Online-Vergleichsportale zu empfehlen. Wichtig ist aber, dass es sich dabei um unabhängige Plattformen handelt, die objektiv die Konditionen verschiedener Anbieter gegenüberstellen.





Foto: Twentieth Century Fox/dpa

Aufgeputschtes Spektakel

„Greatest Showman“: Hugh Jackman als Zirkusdirektor



Vor 61 Jahren ist in einer Fachzeitung für Psychologie das erste Mal der Begriff „Barnum-Effekt“ gefallen: Er beschreibt, wie wir Menschen auch bei vagen Beschreibungen oft glauben, es gehe exakt um uns. Benannt ist der Effekt nach Phineas Taylor Barnum, einem Schausteller und Zirkusbetreiber aus den USA. Er rief im 19. Jahrhundert als Ziel seiner Kuriositätenkabinette mit bärtigen Frauen und siamesischen Zwillingen vor allem eins aus: „Ein bisschen was für jeden!“

Über 200 Jahre nach Barnums Geburt 1810 nimmt sich nun Hollywood der Geschichte des Mannes an – und strickt

Die Beats dröhnen und die Kleider sind sexy: „Greatest Showman“ erzählt die Geschichte eines Schaustellers im Zirkus aus dem 19. Jahrhundert als knalliges Musical. Hugh Jackman drückt dem Film seinen Stempel auf.

daraus ein buntes Musical-Spektakel. Nur lose faktentreu erzählt „Greatest Showman“ von den Höhen und Tiefen beim Aufbau des Unterhaltungsimperiums von Barnum: Aus einem Museum mit seltsamen Ausstellungsstücken wie Guillotinen und ausgestopften Giraffen wird schnell ein erstes Ensemble mit allerlei verstoßenen Charakteren wie Riesen und siamesischen Zwillingen – und schließlich eine US-Tour mit einer Klassik-Diva ihrer Zeit, die Barnum jenes Ansehen der Oberschicht verschaffen soll, das er sich so verzweifelt wünscht. Nebendran der Versuch, seiner Frau von gutem Rang und zwei Töchtern gerecht zu werden.

Keine Frage, in diesem Film gibt es vieles, das der bisher als Werbefilmer erfolgreiche Regisseur Michael Gracey und sein Team richtig gut machen. Da ist beispielsweise die Musik von Benj Pasek und Justin Paul: Ihre Songs schnurren als aufgeputschtes Pop-Spektakel dahin und könnten in der Mehrzahl problemlos im Radio laufen.

Genau wie auch bei den Kostümen von Ellen Mirojnick setzen sie aber kaum auf historische Genauigkeit, sondern deuten Barnums Geschichte für die Jetzt-Zeit um: Da dröhnen die Beats, und da schauen die engen Kleider und gefärbten Haare der Zirkusleute eben eher aus wie aus einer stylischen Vogue-Titelstrecke.

In der Titelrolle zeigt zudem Hugh Jackman, warum es außer ihm in Hollywood wohl keinen zweiten Superstar gibt, der einen solchen Film stemmen könnte. Er prägt das Werk, aber auch Michelle Williams als seine Ehefrau überzeugt. Ebenso Zac Efron als Geschäftspartner und Rebecca Ferguson als schwedische Opersängerin.

Doch am Ende muss „Greatest Showman“ sich den Vorwurf gefallen lassen, ein etwas lieblicher Bombast zu sein. Das Set-Design wirkt mal nostalgisch-theatral, dann wieder an anderen Stellen computergeneriert und kühl. Und die Botschaft, dass es Barnum mit seinem Zirkus vor allem darum ging, eine Familie für

von der Gesellschaft ausgeschlossene zu schaffen, scheint mühsam behauptet – sie dürfte auch kaum dem kritischen Auge von Historikern stand halten.

Es hilft also, gleich zu Beginn das Gehirn ein wenig runterzudimmen und sich mitnehmen zu lassen von diesem heimeligen Zirkus-Film, der aber zu wenig Herz und Selbstironie besitzt. Wem das gelingt, der erlebt zumindest 105 aufgeputschte Kino-Minuten mit einigen absolut überzeugenden Momenten. (dpa)

„Greatest Showman“
Musical, Drama

Fazit: ★★★★★
Phineas Taylor Barnum baut den größten Zirkus der USA auf – mit Riesen, Transvestiten und siamesischen Zwillingen.

**NEU
im Kino**

Lovestory mit Stars

„Das Leuchten der Erinnerung“

Noch einmal ein Abenteuer erleben, noch einmal die Grenzen des Alltags durchbrechen, noch einmal dem Alter trotzen: Ella (Helen Mirren) und John (Donald Sutherland), ein hochbetagtes Ehepaar aus Boston, wagt, wovon viele nur träumen. Wie sie das anstellen, und was sie dabei erleben, erzählt diese Bestseller-Adaption als bezaubernde Melange aus Lovestory und Roadmovie.

Die leise Erzählung fesselt von Anfang an, weil sie einen ersten Hintergrund hat: Seit einem halben Jahrhundert sind Ella und John miteinander verheiratet. Doch das bisher so dauerhafte Glück ist Ängsten und Unsicherheit gewichen. Denn sie hat Krebs, und er leidet zunehmend an Alzheimer. Beide wissen, dass sie nicht mehr viel Zeit haben.

Entgegen allen Vorbehalten ihres Sohnes Will (Christian McKay) besteigen die Zwei kurzentschlossen einen ebenfalls schon recht in die Jahre

gekommenen Wohnwagen. Die Fahrt geht Richtung Key West in Florida. Sie möchten das dortige Wohnhaus des Schriftstellers Ernest Hemingway besuchen. Der Trip führt sie entlang der US-amerikanischen Ostküste. Unwägbarkeiten und Überraschungen sorgen für kleinere Zwischenfälle. Das Wesentliche für die Beiden aber ist, dass sie noch einmal die Kraft ihrer Liebe spüren. (dpa)



„Das Leuchten der Erinnerung“
Tragikomödie

Fazit: ★★★★★
Ella und John sind seit 50 Jahren verheiratet und mittlerweile schwer krank. Doch sie wollen ein letztes Abenteuer erleben.

Opfer der Medien

„Lux – Krieger des Lichts“

Mehr Sex, mehr Spannung, mehr Drama: Das ist oft das Programm gewissenloser Medienmacher, die für hohe Einschaltquoten alle Ideale über Bord werfen. Da sie sich keinen Deut um das Wohlergehen der von ihnen dargestellten Menschen scheren, kann ihr Treiben schlimme Auswirkungen haben. Der Film zeigt, wie ein Alltagsheld dieser Maschinerie zum Opfer fällt.

Dabei meinen es der Berliner Filmemacher Jan (Tilman Strauß) und seine Tonfrau Lina (Anne Haug) zunächst gut mit ihrem Protagonisten. Sie wollen eine halbaktive Dokumentation über den bescheidenen Alltagshelden Lux drehen. Der heißt eigentlich Torsen (Franz Rogowski), lebt ein normales Leben in einer Plattenbausiedlung und hat ein klares Ziel vor Augen: In einem selbst gebastelten Heldenkostüm will er die Welt ein wenig besser machen. Der schüchterne, junge Mann

schwärmt für Batman und glaubt daran, dass jeder, der ein Held sein will, etwas bewirken kann – egal ob er eine Fledermaus oder ein Müllmann ist. So streift sich Lux, der tags sein Geld als Packer auf dem Großmarkt verdient, nachts Maske und Umhang über und hilft Obdachlosen oder anderen Bedürftigen.

Jan und Lina gelingt es, den Medienunternehmer Holger Brandt als Produzenten für ihren Film zu gewinnen. Begeistert machen sie sich an die Arbeit. Doch dann drängt Brandt die beiden dazu, die Geschichte so reißerisch wie möglich zu erzählen und in den sozialen Medien künstlich hochzukochen. Die neuen Zwänge bringen Jan, Lina und ihren Helden bald in ungeahnte Schwierigkeiten. (dpa)



„Lux – Krieger des Lichts“
Komödie, Drama

Fazit: ★★★★★
In seinem Superheldenkostüm will Lux die Welt verbessern, doch schnell wird er zum Opfer der Medien – und braucht selbst Hilfe.

„Die Spur“

DRAMA. Heldin des Films ist die Rentnerin und Hobby-Astrologin Duszejko. Die resolute alte Dame kämpft gegen die blutigen Jagden, die im Wald rund um ihr Haus in der Provinz stattfinden. In Wirklichkeit geht sie auch gegen ungehobelte Machos und die Benachteiligung von Frauen in der patriarchalischen Gesellschaft vor. Als ein Jäger nach dem anderen auf rätselhafte Weise stirbt, gerät Duszejko in Verdacht. (dpa)

Fazit: ★★★★★

„Die Dschungelhelden“

ANIMATION. Mit seinem gelb-schwarz gestreiften Gefieder sieht Maurice tatsächlich so aus wie ein Tiger. Eigentlich aber handelt es sich bei ihm um einen kleinen Pinguin. Nur, dass er eben unter Tigern aufgewachsen ist. Zudem ist Maurice ein ausgebildeter Kung-Fu-Kämpfer. Zusammen mit anderen „Dschungelhelden“ sorgt er für Gerechtigkeit und Ordnung. Die Freunde bekommen es mit einem hinterhältigen Koala namens Igor zu tun. Zusammen mit einer Pavianbande möchte dieser den Dschungel zerstören. (dpa)

Fazit: ★★★★★