

HALLO

GREVEN · ALTENBERGE ·
NORDWALDE ·
RECKENFELD · SAERBECK ·
GIMBTE

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 16. Juli 2022
Ausgabe 29/2022
Verteilte Auflage 23 620



Reise nach Ghana

Delegation des Ghana-Kreises
unterwegs zur
Partnergemeinde St. Anne
| Lokales



Termine der Region

Was ist los im Münsterland?
Die Highlights aus der Region
übersichtlich zusammengestellt.
| Kalender

Kurz
notiert

Stadtwerke buddeln
in der Marktstraße

GREVEN. Wenn am Montag, 18. Juli, auf der Marktstraße Bauarbeiten beginnen, dann sollen die Einschränkungen für Bewohner und Besucher der Grevenener Einkaufsmeile möglichst gering gehalten werden. Das ist das Bestreben der Stadtwerke Greven, die zwischen Bergstraße und Marktplatz einzelne Hausanschlüsse sanieren müssen. Das geht nicht ohne Bauarbeiten ab, für die die Stadtwerke um Verständnis bitten. Die Maßnahme wurde extra in die Sommerferien gelegt und soll in etwa zwei bis drei Wochen bereits abgeschlossen sein. Während der Marktzeiten wird es keine Beeinträchtigungen geben.

Technik-Sprechstunde
auch in Greven

GREVEN/RECKENFELD. Das Quartiersmanagement Greven-Reckenfeld bietet jetzt aufgrund von erhöhter Nachfrage die Sprechstunde für Smartphones, Tablets und PCs auch an jedem zweiten Donnerstag von 14 bis 15 Uhr im Heimatverein an der alten Münsterstraße 8 in Greven an. Die Sprechstunde in Reckenfeld findet weiter wie gewohnt jeden Montag von 11 bis 12 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung statt. Für die Teilnahme an den Sprechstunden ist eine telefonische Anmeldung erforderlich: Quartiersmanager André Keil ☎ 0160/388 95 15.

Gemeindebus legt
Pause ein

ALTENBERGE. Wie der Seniorenbeirat mitteilt, legen die Aktivkreise nun eine Sommerpause ein. Zudem muss der montägliche Einkaufsbus seine Touren vorübergehend einstellen. Das Gemeindefahrzeug steht am 25. Juli sowie am 1. und 8. August nicht zur Verfügung. Ebenso findet der Seniorensportkreis am Montag derzeit nicht statt. Die Termine an den Montagen 25. Juli sowie 1. und 8. August fallen aus. Anschließend werden die Angebote in gewohnter Weise fortgeführt.

Zeitreise in vergangene Jahrhunderte

Mittelaltermarkt
am Deich



Lokales

Foto: Greven Marketing

Vorbereitungskurs des Hospizdienstes Emmaus

Beim Sterben begleiten

GREVEN. Es gibt noch freie Plätze im geplanten Vorbereitungskurs für Sterbegleitung. Darauf weist der Ambulante Caritas-Hospizdienst Emmaus hin. Angesprochen sind Interessierte aus den drei Kommunen des Caritasbezirks Emsdetten, Greven und Saerbeck, die sich vorstellen können, sich in der Sterbegleitung zu engagieren.

Der Kurs findet im Caritas-Haus, Bachstraße 15, in Emsdetten statt und beginnt am Freitag, 12. August. Er wird geleitet von Veronika Hoffmann und Anja Gloddek-Voß, den Koordinatorinnen des Hospizdienstes. Themenbezogen kommen Referierende hinzu. Der Kurs startet für ein intensiveres Kennenlernen an einem Wochenende und wird anschließend dienstags von 17 bis 19.30 Uhr im Gruppenraum des Caritas-Hauses in Emsdetten fortgesetzt.

Schwerkranke und sterbende Menschen sowie deren Angehörige in ihrer Häuslichkeit

zu begleiten, ist ein anspruchsvolles, dankbares und herausforderndes Ehrenamt, heißt es in der Ankündigung des Kurses. Ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und -begleiter führen Gespräche, hören zu, lesen vor, gehen spazieren oder leisten auch ohne Worte Beistand.

Sehr oft werden schwerkranke Menschen auch im Zuhause einer Senioreneinrichtung besucht. Unabhängig von Ort und Umständen, steht im Mittelpunkt der Begleitung immer der gesamte Mensch mit all seinen Bedürfnissen und Wünschen.

Für die Teilnahme an dem Einführungskurs sollte die Bereitschaft bestehen, sich mit der Thematik Sterben, Tod und Trauer auseinanderzusetzen und das eigene Handeln zu reflektieren. Falls sich Teilnehmende nach dem Einführungskurs für ein Engagement im Hospizdienst entscheiden, finden sie in einer Gruppe von anderen Tätigen und haben Zugang zu Weiter-

bildung und weiterer fachlicher Qualifikation.

Interessierte können sich ab sofort bei Anja Gloddek-Voß und Veronika Hoffmann anmelden. Die beiden Hospizdienst-Koordinatorinnen beantworten auch vorab weitere Fragen. Für den Gesamtkurs wird ein Teilnahmebeitrag von 70 Euro erhoben.



Veronika Hoffmann und Anja Gloddek-Voß wissen: Schwerkranke und sterbende Menschen zu begleiten, ist ein anspruchsvolles, dankbares und herausforderndes Ehrenamt.

Foto: Caritas

Kontaktdaten: Veronika Hoffmann, v.hoffmann@caritas-emsdetten-greven.de, ☎ 02572/ 157 22, mobil 0170/788 65 05; Anja Gloddek-Voß, gloddek-voss@caritas-emsdetten-greven.de, ☎ 02571/80 09 97, mobil 0170/200 20 39.

Vertrauen Sie Ihr
Altgold
einem Fachmann an!



Ihr alter Schmuck, Uhren, Zahngold wird von ausgebildeten Goldschmieden fachmännisch geprüft. Grammgenaue Abrechnung zu fairen Preisen.

GOLDSCHMIEDE
HAUMER
Marktstraße 33 · Greven

BARANKAUF
von altem Schmuck, Zahngold, und allem anderen, was Gold, Silber oder Platin enthält.

**GOLDANKAUF
EMSDETTEN**
AM BRINK 1
NEBEN CAFÉ SCHRUNZ
BARGELD SOFORT!
Mo. – Fr. 11 – 17 Uhr
Tel. 02572-1 52 46 53
goldankauf-juwelier-fischer.de

Betten-Beering
BETTEN & MATRATZEN

Seit 1981 Ihr Fachgeschäft
Bekannt für gute Beratung
und guten Service!

48282 Emsdetten | Rheiner Str. 124
Tel. 02572 - 56 63
Mo. – Fr. 9.30 – 12.30 und 15.00 – 18.00 Uhr
Sa. 9.30 – 13.00 Uhr und nach Vereinbarung

MIT ALEX IM TOR
MACHEN SPORTLICHE
ERFOLGE SCHULE

Alexander Stadler
Schüler und Junioren-Europameister
im Hockey



Vom Sport allein können deutsche Top-Athleten nicht leben. Als Förderer erleichterst Du ihnen den Spagat zwischen Job und Leistungssport: www.sporthilfe.de



WIR MACHEN
IHRE WELT
BUNTER!



AGM | Anzeigenblattgruppe
Münsterland
www.ag-muensterland.de

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0 25 71/93 68 40

Geschäftsanzeigen
0251/690 49 49
anzeigenannahme@
aschendorff-medien.de

Redaktion
redaktion.greven@
ag-muensterland.de

AGM | Anzeigenblattgruppe
Münsterland
www.ag-muensterland.de

Zwei Malkurse im evangelischen Gemeindehaus

Künstlerisch entfalten

ALTENBERGE. Im evangelischen Gemeindehaus finden in der sechsten Ferienwoche zwei Malkurse für kleine und große Künstler statt. Dabei treten Hasse, Pferd, Löwe, Pinguin und Co malerisch in Aktion, heißt es in der Ankündigung. Für Kinder im Alter von acht bis zehn Jahren gibt es vom 1. bis 5. August

(Montag bis Freitag, jeweils von 9.30 bis 11 Uhr) den Malkursus „Mein Lieblingstier in Pastell“. Die Tiere werden zunächst zeichnerisch dargestellt und anschließend mit Pastellkreide farbig auf Canson-Papier kreiert. Der Malkurs Pastellmalerei/Tierporträts richtet sich

an ältere Kinder und Jugendliche und findet ebenfalls vom 1. bis zum 5. August statt – allerdings jeweils von 11.15 bis 12.45 Uhr. Das Angebot wendet sich an alle, die die eigenen Möglichkeiten der künstlerischen Entfaltung entdecken möchten. Ziel ist die plastische Darstellung

von Objekten sowie auch die farblich abgestimmte Raumillusion.

Beide Malkurse umfassen fünf Vormittage von je anderthalb Stunden. Die Teilnahme kostet 42,50 Euro (zuzüglich 1,90 Euro) pro Pastellbild.

„Malen mit Leichtigkeit“

NORDWALDE. Der Förderverein Bispinghof blickt auf die bevorstehende 11. Nordwalder Sommer-Kunst-Akademie. Am 23. und 24. Juli (Samstag/Sonntag) wird der Kurs „Malen mit Leichtigkeit“ angeboten. Ulla Niederbergerhaus bietet am 23. Juli ab 9.30 Uhr und am 24. Juli ab 10 Uhr bis jeweils 17 Uhr in dem großen lichtdurchfluteten Raum im Speicher des Bispinghofes oder auf dem Außengelände Gelegenheit zum intensiven Malen unter ihrer künstlerischen Begleitung. Acrylfarben können wie Malgründe, Pinsel und Kittel mitgebracht oder auch von der Kursleiterin genutzt und abgerechnet werden. Die Kosten des Kurses betragen 140 Euro für die beiden Tage. Weitere Informationen sind im Internet unter folgender Adresse zu finden: www.atelier-bunt-art.jimdo.com. Anmeldungen werden per E-Mail erbeten an urs-living@gmx.de. Parallel fin-

det auf dem Außengelände des Bispinghofes der Holzskulptur-Kurs von Gottfried

Strathmeier statt, kündigt der Förderverein an.



An ältere Kinder und Jugendliche richtet sich der Malkurs „Pastellmalerei/Tierporträts“.

Foto: privat

Info

■ Anmeldungen nimmt ab sofort Martha Wulf unter Telefon 02571/ 40050 oder 0175/7134649 entgegen.



Leitet das Kursangebot am 23. und 24. Juli auf dem Bispinghof: Ulla Niederbergerhaus.

Foto: privat

MÜNSTER AHOI! Komm an Bord!

4 × MÜNSTER!
für 9,90 € anstatt 19,80 €!

**50 % günstiger
als im Handel**

Kostenfreie Lieferung

**Nach 4 Heften
jederzeit kündbar**

VERLOSUNG!
24 Gutscheine für
Seemanns-Ausflüge
mit der MS Günther

**MS
GÜNTHER**
EVENT UND KULTUR AUF DEM KANAL
EST. 2016
MÜNSTER

Jetzt lesen oder verschenken und gewinnen!

muenster-magazin.com/sommer | Telefon 0251 690-4000 | abo@muenster-magazin.com

Drei Tage Markttrubel am Deich

Wochenend-Zeitreise ins Mittelalter

GREVEN. „Die Leute wollen wieder etwas erleben“, sagt Bernhard Kattenstroth. „Man merkt, dass die Menschen raus wollen“, ergänzt Ulrike Hollands. Wie gerufen kommt da der Mittelaltermarkt im Rahmen der Aktion „Greven an die Ems“, der Mitte Juli drei Tage lang ein buntes Programm unter freiem Himmel bietet.

Der Markt ist von der jüngsten Entwicklung nicht betroffen. Die Beach-Bar muss zwar

schließen, der Mittelaltermarkt kann jedoch wie geplant auf der Stadtseite des Deiches (und damit nicht im Naturschutzgebiet) stattfinden. Das Marktwochenende umfasst satte drei Tage. Los ging es am gestrigen Freitag mit einem Konzertabend. Die Band „Sonor Teutonicus“ hat mit akustischem Mittelalter-Folkrock das Wochenende stimmungsvoll eröffnet.

Am Samstag und Sonntag

(16./17. Juli) steht der Emspark (Fläche östlich des Deiches) dann ganz im Zeichen des bunten Markttrubels. Zahlreiche mittelalterliche Stände, Geschichte zum Anfassen, Kinderaktionen, Stelzenläufer und Gaukler nehmen die Besucher mit auf eine Zeitreise in längst vergangene Jahrhunderte.

Die Agentur „Zaunreiter“ ist Partner der ersten Stunde und auch in diesem Jahr Kooperationspartner von Greven Mar-

keting. „Ich versuche, jedes Jahr auch etwas Neues anzubieten“, sagt Chef-Zaunreiterin Ulrike Hollands. So habe man am vergangenen Wochenende in Rheine gute Erfahrungen mit einigen neuen Angeboten gemacht, die auch in Greven ins Programm integriert werden sollen. Das betrifft auch die Versorger mit ihren kulinarischen Angeboten. Unter anderem reagiert man die steigende Nachfrage nach fleischlosen Leckereien. So ist Mitte Juli auch Vegetarisches im Angebot, auch Flammkuchen werden erstmals serviert. Wem der Sinn nach Fleisch vom Grill steht, der wird natürlich auch weiterhin glücklich werden. In einer Taverne können Besucher genussvoll entspannen – und vielleicht überlegen, welchen Stand man danach ansteuern möchte. „Es wird voll im Lager“, verspricht Ulrike Hollands. „Robby, der Gaukler“ wird sich ebenso unters Volk mischen wie die Musiker von „Kupfergold“, die als „Walking Act“ für klangvolle Unterhaltung sorgen werden. Bei allen Neuerungen: Nicht fehlen darf natürlich der traditionelle Umzug

durch die Stadt am Samstag. Äußerst beliebt ist auch immer die Feuershow am Samstagabend. Hierfür zeichnet erstmals das Duo Jago & L-Lion verantwortlich – hier gibt es also neue Eindrücke. Nach entbehrungsreichen Jahren wichtig: „Es gibt keinerlei Corona-Einschränkungen“, betont Jan Policnik von Greven Marketing. „Der Mittelaltermarkt ist eine der beliebtesten Veranstaltungen“, weiß Peter Hamelmann, der

sich zudem freut, dass sich der Markt auf der Fläche östlich des Deiches bereits gut etabliert hat. Dorthin werden aus Naturschutzgründen in Zukunft wohl mehr Veranstaltungen der Reihe „Greven an die Ems“ umziehen. „Toll, dass es wieder stattfindet“, freut sich Christian Tophoff vom Sponsor Kreis-sparkasse Steinfurt. „Wir freuen uns, dass wir dabei sein dürfen und dass ein so tolles Programm ausgearbei-

tet wurde.“ Der Eintritt kostet beim Mittelaltermarkt am Freitag 5 Euro, an den anderen Tagen jeweils drei Euro. Einmal gekaufte Tickets gelten dann für das komplette Wochenende. Kinder bis 15 Jahren haben freien Eintritt – genau wie Personen, die mittelalterlich gewandet (man sagt nicht: kostümiert!) erscheinen.



Es gibt viel Interessantes zu entdecken.

Foto: Archiv



Feuershow am Samstagabend bei Einbruch der Dämmerung.

Foto: Archiv

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen



Schmerzen in Rücken, Nacken, Kopf?

Diese natürliche Schmerztablette hilft!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die ausstrahlen? Sogar Kopfschmerzen? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Was viele nicht wissen: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen. Diese können durch langes Sitzen, Stress oder verspannte Muskeln ausgelöst werden. Betroffene greifen oft zu herkömmlichen, entzündungshemmenden Schmerztabletten – meist ohne dauerhaften Erfolg! Kein Wunder, denn die Ursache sind oftmals keine Entzündungen, sondern geschädigte Nerven. Doch es

gibt eine natürliche Schmerztablette namens Dorisol, die belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirksam behandelt. Eine spezielle Kombination bewährter Wirkstoffe macht es möglich! Einer dieser natürlichen Arzneistoffe: Cimicifuga racemosa. Dieser pflanzliche Wirkstoff hat sich laut Arzneimittelbild bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich, aber auch bei migräneartigen Kopfschmerzen bewährt. Dabei ist Dorisol gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

- ▶ Lindert wirksam Nervenschmerzen
- ▶ Ohne bekannte Wechselwirkungen
- ▶ Rezeptfrei in der Apotheke

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

Schon wieder schlaflos?

So werden Ihre Nächte wieder erholsam

Sie wälzen sich nachts oft schlaflos im Bett? Viele Schlafmittel versprechen Hilfe. Doch die Wahl des richtigen Präparates ist entscheidend, um Ihre Schlafstörungen langfristig in den Griff zu bekommen. Das Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht mit einer besonders hohen Baldrian-dosierung schenkt Betroffenen Hoffnung.

Dauerbelastung und Zukunftsangst können Auslöser von innerer Unruhe sein. Dieses Gefühl einer andauernden Angespanntheit führt häufig zu Schlaflosigkeit.

Baldrian fördert die Schlafbereitschaft

Experten empfehlen bei Schlafstörungen häufig pflanzliche Arzneimittel, da diese den Körper schonen. Aus wissenschaftlicher Sicht sticht Baldrian besonders hervor. Denn nur dessen Wirksamkeit ist in zahlreichen Studien belegt.² Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Arzneimittel mit einer hohen Dosis Baldrianwurzelextrakt können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Deshalb empfehlen wir: Baldriparan – Stark für die Nacht (Apotheke, rezeptfrei).

Das Besondere: Baldriparan beschleunigt nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹.

Auf Dauer gut schlafen ohne Gewöhnungseffekt

Doch nach vielen schlaflosen Nächten ist es mit einer erholsamen Nacht nicht getan. Deshalb ist langfristige Hilfe gefragt. Doch unser Körper gewöhnt sich häufig an viele Präparate und deren Wirkung lässt nach. Bei Baldriparan besteht dieses Risiko nicht. Es beschleunigt das Ein- und fördert das Durchschlafen¹ – ganz ohne Gewöhnungseffekt.

Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Erholsamer Schlaf ist die Basis Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Wer gut schläft, fühlt sich auch am nächsten Tag fitter und erholt. Um nervös bedingte Schlafstörungen wieder in den Griff zu bekommen, unterstützen Sie Ihren Körper neben der Einnahme eines pflanzlichen Arzneimittels zusätzlich mit Ruhe und Entspannung. Hierbei können ein Vollbad oder leichte körperliche Betätigung wie z. B. Schwimmen oder Spazieren gehen helfen.

80 %
der Deutschen sind gestresst –
häufige Ursache von Schlafstörungen!



Das hilft wirklich bei Schlafstörungen:

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthermia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • Abbildung BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT: Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Kurznotiert

Marienbücherei lädt ein zum Stöbern

GREVEN. Die Marienbücherei ist sonntags von 10 bis 12 Uhr und donnerstags von 16 bis 18 Uhr geöffnet. In diesem Jahr ist die Marienbücherei auch während der Sommerferien zu den üblichen Zeiten geöffnet. Die Mitarbeiterinnen hoffen, dass viele große und kleine LeserInnen die Gelegenheit nutzen, sich für die schönsten Wochen des Jahres mit reichlich Urlaubslektüre einzudecken. Für die Erwachsenen sind gerade wieder viele neue Bücher eingetroffen.

Radwallfahrt nach Telgte

SAERBECK. Die Kolpingsfamilie Saerbeck lädt alle Interessierten ein zur Radwallfahrt nach Telgte am morgigen Sonntag, 17. Juli. Die Pilger treffen sich zum Reisesegen morgens um 6 Uhr in der St.-Georg-Pfarrkirche. Mit einer Pause in Greven-Schmedehausen werden die 32 Kilometer Wegstrecke nach Telgte zurückgelegt. Für die Verpflegung unterwegs sollte jeder Radler selbst sorgen, informiert die Kolpingsfamilie. In Telgte beten die Radwallfahrer zunächst den Kreuzweg und besuchen um 10 Uhr den Gottesdienst in der Propsteikirche. Anschließend bleibt Zeit zur freien Verfügung. Mittags tritt die Radfahrgruppe die Rückfahrt an. Unterwegs ist eine längere Pause in einer Gastwirtschaft geplant. Gegen 16 Uhr werden die Wallfahrer in Saerbeck zurückerwartet. Alle Interessierten sind willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

TuS Altenberge: Sechs-Stundenlauf am 7. August / Teamwettbewerb

Das Tempo spielt keine Rolle

ALTENBERGE. Am 7. August, vor genau 15 Jahren, gründete sich die Laufabteilung des TuS Altenberge. „Ein Grund zu feiern“, freut sich Jörg Budzinski schon jetzt. „Und das machen wir standesgemäß – es wird richtig rund gehen“, sagt der Leiter der TuS-Laufabteilung. Und das im wahrsten Sinne des Wortes. Am letzten Feriensonntag veranstaltet die Laufabteilung einen Sechs-Stunden-Team-Lauf. „Das funktioniert ganz einfach“ erklärt Petra Gehltomholt, Mitstreiterin im Orgateam und aktive Läuferin: „Lauffreudige Teams melden sich für das Event an. Start ist pünktlich um 10 Uhr, dann läuft die Uhr sechs Stunden. Am Ende liegt das Team vorne, das die meisten Runden absolviert hat. Für alle Aktiven gibt es eine Urkunde.“

Dabei muss nicht das komplette Team sechs Stunden am Stück laufen, sondern nur immer eine Läuferin oder ein Läufer eines Teams unterwegs sein. Und die Strecke ist nicht irgendeine. Das Laufevent findet auf der Tartanbahn des Sportparks „Großer Berg“ statt. „Man läuft also auf topfebener Strecke und kann sich nicht verlaufen“, witzelt Mitorganisator Stefan Lammers von den „Altenberger Bergziegen“.

Die Bahn zu nutzen, liegt auf der Hand. Denn die Sportanlage ist zur Freude aller Laufaktiven gerade seit dem Frühjahr frisch saniert, und Sechs-Stunden-Läufe auf der Bahn genießen eine große

Tradition. Organisatorisch macht es die Sache außerdem einfach. Die Verpflegung der Läuferinnen und Läufer ist dadurch ziemlich unkompliziert. Alle 400 Meter kann zu den Getränken und lauffreudigen Snacks gegriffen werden. Für die pausierenden Teammitglieder und das Publikum wird auch abseits des Lauftrails gesorgt werden. Auch wenn dann nach sechs Stunden um 16 Uhr „of-

fiziell“ die Schluss sirene ertönen und ein Siegerteam feststehen wird, der Spaß am gemeinsamen Rundendrehen und an der Bewegung soll im Vordergrund stehen. „Wir wollen Werbung für das Laufen machen, gleich in welchem Tempo“, so Budzinski. Teilnehmen können insgesamt bis zu 15 Teams, bestehend aus maximal zehn Mitgliedern. Alter oder Geschlecht spielen keine Rolle.

Auch eine TuS-Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. „Also“, meint das Organisationstrio, „ideal für Nachbarn, Freunde und Familien!“ Aber auch Firmen und die Vereine sollen sich angesprochen fühlen mit einem Team dabei zu sein. Als Teilnahmebeitrag werden je Team 15 Euro erhoben, die gerne freiwillig aufgestockt werden können, zum Beispiel durch privates Rundensponsoring. Denn: Alle

Einnahmen gehen zu gleichen Teilen einem guten Zweck zu: Zum einen dem Familienbündnis Altenberge, zum zweiten dem Verein „Läuferherz“, der die Kinderkrebstation am UKM unterstützt.

Zur Orientierung, was in sechs Stunden möglich ist: Auf Platz eins der ewigen deutschen Bestenliste wird ein Hamburger Läufer geführt – 89,2 Kilometer absolvierte er

in sechs Stunden. Das entspricht 223 Runden.

Zur Anmeldung genügt ab sofort eine E-Mail an info@laufen-in-altenberge.de. Dabei bitte einen Teamnamen und die vollständigen Namen und das Alter der Teammitglieder mitteilen.



Zum 15-jährigen Bestehen der TuS-Laufabteilung findet im Sportpark Großer Berg ein Mannschaftswettbewerb statt. 15 Teams mit maximal je zehn Mitgliedern können teilnehmen. Foto: privat

Delegation des Ghana-Kreises unterwegs

Mit vielen Spenden im Gepäck

GREVEN. Jetzt geht's endlich los. Am gestrigen Freitag hat sich die Delegation des Ghana-Kreises der St.-Martinus-Gemeinde, bestehend aus Sonja Bruns, Gabi Claus und Rebecca Claus, nun endlich auf den Weg zur Partnergemeinde St. Anne in Bongo/Nordghana gemacht.

„Ursprünglich hatten wir diese Reise für April 2020 geplant, um die 30-jährige Partnerschaft und das 50-jährige Bestehen der Gemeinde St. Anne zu feiern, aber coronabedingt musste diese Fahrt ausfallen“, erklärt Sonja Bruns, die Vorsitzende des Ghana-Kreises.

Und auch im folgenden Jahr 2021 war an eine Reise nach Ghana noch nicht zu denken. Daher freuen sich die drei Delegierten der St. Martinus Gemeinde umso mehr, dass es jetzt endlich klappt.

Viele Wochen der Vorberei-

tung liegen hinter ihnen, in denen Geschenke und Mitbringsel gesammelt und erworben wurden. Zudem hat der Ghanakreis, dem die drei Frauen angehören, in den vergangenen Monaten einige Aktionen wie Marmeladen-, Likör-, Plätzchen- und Kuchenverkäufe, ein Benefizkonzert, eine Brotbackaktion sowie ein Märchen-Dinner veranstaltet, um Spendengelder zu sammeln. Und genau diese Spenden finden nun ihren Weg nach Ghana.

Jetzt sind die Flüge gebucht, das Visum beantragt und die ersten Koffer schon gepackt, „...voller Geschenke, so dass für die eigenen Sachen und für unsere Kleidung kaum noch Platz ist,“ schmunzelt Gabi Claus, die Organisatorin viele Aktionen, „aber irgendwie werden wir schon alles mitkriegen.“

Am Freitag wurde die kleine Reisegruppe samt Gepäck

an der Kirche verabschiedet und gesegnet – „und dann ging es auf zum Flughafen und einem großen Abenteuer entgegen“, sagt Rebecca lachend. Die 21-jährige angehende Erzieherin freut sich besonders auf diese Zeit und

die vielfältigen Erfahrungen, die sie in der Partnergemeinde machen kann.

www.martinus-greven.de/index.php/de/gemeinde/soziales-caritas/ghanakreis-st-martinus



Rebecca Claus, Sonja Bruns und Gabi Claus (von links) vom Ghana-Kreis der St. Martinus-Gemeinde freuen sich auf Ghana. Foto: Pia Weinekötter

DER ŠKODA KAROQ CLEVER.
Jetzt bei SIEMON günstig finanzieren!²
Nur solange Vorrat reicht.


ŠKODA



Mtl. Rate nur
297,- €

ŠKODA KAROQ CLEVER (Benzin) 1,0 I TSI 81 kW (110 PS), Schaltgetriebe. Leichtmetallräder, LED-Scheinwerfer, Audio-Navigationssystem „AMUNDSEN“, Autom. Distanzregelung (ACC) mit Frontradar-Assistent (bis 210 km/h), Aktiver Spurhalteassistent, Rückfahrkamera, Parksensoren v+h, Klimaautomatik, Sitzheizung, Fernlicht-assistent, Alarmanlage, el. Heckklappe, „Keyless Go“ u.v.m. ŠKODA. Simply Clever.

Unser Finanzierungsangebot ² :			
Fahrzeugpreis:	34.930,00 €	Laufzeit:	72 Monate
Anzahlung:	7.500,00 €	Fahrleistung/Jahr:	10.000 km
Nettodarlehensbetrag:	30.784,26 €	Schlussrate:	12.303,45 €
Sollzins p.a.:	1,97 %	Gesamtbetrag:	33.355,26 €
Effektiver Jahreszins:	1,99 %	Monatliche Rate:	297,00 €²

ŠKODA KAROQ CLEVER (Benzin) 1,0 I TSI 81 kW (110 PS), Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts: 6,6; außerorts: 4,6; kombiniert: 5,3; CO₂-Emission, kombiniert: 122 g/km. Effizienzklasse B¹

¹Ermittelt im neuen WLTP-Messverfahren, umgerechnet in NEFZ-Werte zwecks Pflichtangabe nach Pkw-EnVKV. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns oder unter skoda.de/wltp.
²Ein unverbindliches Finanzierungsbeispiel der Santander Consumer Bank, Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach, für die wir als unabhängiger Vermittler mit dem Kunden die nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt.
Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis. Angebot nur solange der Vorrat reicht. Angebot inkl. Überführungskosten, zzgl. Zulassungspaket.

SIEMON GmbH
Reckenfelder Straße 110, 48282 Emsdetten
T 02572 92340-0, F 02572 92340-10
www.autohaus-siemon.de





INOTHERM
EXCLUSIVE HAUSTÜREN

Aluminium-Haustüren
für höchste Ansprüche

Beratung + Verkauf
In unserem Türen-Studio:
Dieselweg 12 • 48493 Wettringen
0 25 57 – 98 54 08
Unsere Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 8.00 – 17.00 Uhr
www.froning-fenster.de

Komm, wir verreisen...!

Städtereisen, Kurzreisen, Schnäppchenreisen, Busrundreisen, Flugreisen, Tagesfahrten...

Alle Preise pro Person in EUR. Einzelzimmer-Aufschläge auf Anfrage. Tagesfahrten: Preise pro Person in EUR.



€ 326,-
p. Person im DZ

ZUM WEINFEST NACH FRANKEN

Ein tolles Erlebniswochenende mit Schifffahrt und Besuch des Weinfestes in Volkach.

- ✦ Fahrt im modernen Reisebus
- ✦ 2 x Ü/F **Best Western Hotel Polisina***+**, in Ochsenfurt
- ✦ 1 x Abendessen im Hotel
- ✦ Stadtführung in Würzburg
- ✦ Stadtrundgang in Rothenburg o. T.
- ✦ Schifffahrt rund um die
- Volkacher Mainschleife
- ✦ Eintritt und Sitzplatz-reservierung zum Weinfest in Volkach

Reisetermin: 12.08. - 14.08.2022



ab
€ 354,-
p. Person im DZ

BERLIN, BERLIN...

Unsere beliebteste Städtereise!

- ✦ WEILKE-Reisebegleitung/Bordservice inkl. Frühstück
- ✦ 3 x ÜF im **Top-Hotel Crowne Plaza****** (sehr zentral!)
- ✦ Stadtrundfahrt
- ✦ Stadtrundfahrt Potsdam mit Sanssouci
- ✦ „7-Seen-Schiffsrundfahrt“

Reisetermine: 25. – 28.08., 06. – 09.10.



€ 699,-
p. Person im DZ

HERRLICHES SÜDTIROL

- ✦ 5 x Ü/F im bewährten, frisch teilrenovierten **Hotel Gasthof Post***** in Freienfeld
- ✦ 4 x Abendessen im Hotel
- ✦ 1 x regionales Spezialitäten-Menü
- ✦ Stadtführung in Brixen
- ✦ 3 x ganztägige Ausflüge mit Reiseleitung: Bozen/Weinstraße, Dolomitenrundfahrt, Ahrntal

Reisetermin: 22. – 27.09.2022



€ 59,-
pro Person

TAGESFAHRTEN NORDERNEY

- ✦ Fahrt im modernen Reisebus, ab/bis Münster, Greven, Emsdetten, Rheine
- ✦ Kurtaxe
- ✦ Fährüberfahrten

Reisetermine: 28.07., 18.08., 20.09., 12.10.

Reisebüro **WEILKE**

Information /Anmeldung / Buchung unter www.weilke-touristik.de oder telefonisch unter 02571 / 501-32 (MO.-FR. 09 – 17 Uhr & SA. 09 – 13 Uhr). Und in vielen guten Reisebüros.

Reiseveranstalter: Kraftverkehr Münsterland C. Weilke GmbH & Co. KG, D 48268 Greven, Hansaring 26.
Es gelten die aktuellen Reisebedingungen laut Hauptkatalog 2022 oder siehe unter www.weilke-touristik.de/agb (siehe auch: www.weilke-touristik.de/Datenschutz)

www.weilke-touristik.de



Tipps zum Umgang mit Eichenprozessionsspinnern

Bitte nicht berühren!

Denn wie unzählige Tiere mit langen, wuseligen Haaren dicht an dicht eine beeindruckende Prozession über die Baumstämme abhalten, die mehrere Meter lang werden kann, ist schon imposant. Aber man sollte den Tieren einfach nicht zu nahe kommen.

Denn die Brennhaare der Raupen, die leicht abbrechen und etwa vom Baum auf Spaziergänger, Radler oder Rasende herabfallen, sind eine Gefahr für unsere Gesundheit. Sie können allergische Hautreaktionen, Augenreizungen, Husten, Halsschmerzen und Fieber auslösen. Daher sollte man Areale, in denen der Eichenprozessionsspinner aktiv ist, möglichst komplett meiden.

☆ **Wie reagiere ich, wenn ich Kontakt hatte?** Das Umwelt- und Landwirtschaftsministerium NRW rät, die Kleidung sofort zu wechseln und Brennhaare auf der Haut mit Hilfe eines Stück Klebebands zu entfernen. Außerdem sollte man nach einem Kontakt duschen und die Haare waschen. Sind die Au-

Eigentlich sollte man sich die Raupen der Eichenprozessionsspinner genauer anschauen.

gen betroffen, muss man diese ausspülen. Und wer ausgeprägte Symptome erleidet, sollte ärztliche Hilfe aufsuchen.

Betroffene Kleidungsstücke sollten laut Naturschutzbund Deutschland (Nabu) bei mindestens 60 Grad gewaschen werden, um das Nesselgift der Haare zu zerstören. Vorsicht: Auch an Schuhen bleiben die Haare unter Umständen lange haften und können immer wieder Reaktionen auslösen.

☆ **Wie gehe ich mit einem Raupenbefall im Garten um?**

Mit dem Absaugen der Gespinnstnester sollte man Spezialfirmen beauftragen, rät das Umwelt- und Landwirtschaftsministerium NRW. Das können zum Beispiel Schädlingsbekämpfer sein, mancherorts hilft auch die Feuerwehr. Der Nabu empfiehlt das Absaugen statt Abflammen der Tiere. Letzteres könnte die Bäume verletzen und die Brennhärschen umherwirbeln.

☆ **Wann ist die Gefahr überstanden?** Auch wenn die Raupen abgezogen sind, bleibt die Gesundheitsgefahr für den Menschen. Die zurückbleibenden Nester der Raupen



In manchen Wäldern weisen Schilder auf den sich jährlich wiederholenden Befall mit Eichenprozessionsspinnern hin. Foto: dpa

sind noch gefährlich, da sich darin abgefallene Haare und abgestreifte Larvenhäute befinden. Auch sollte man Schilder mit Hinweisen auf einen Befall, die sich mancherorts etwa in Wäldern finden, ernst nehmen: Laut dem Bayerischen Landesamt für Wald und Forstwirtschaft können

die Haare mehrere Jahre lang in der Umgebung erhalten bleiben und reichern sich etwa im Unterholz oder im Bodenbewuchs an.

Aber: Nicht alle Gespinste, die man im Frühling und Sommer in Bäumen und Sträuchern findet, gehören Eichenprozessionsspinnern.

Wie ihr Name schon vermuten lässt: Sie finden sich vor allem an Eichen, manchmal auch an Hainbuchen. Handelt es sich um andere Gehölze, können das auch die Gebilde der harmlosen Gespinnstmotte sein. (dpa)

Ade Monotonie

Immmer gleiche Bewegungen und Überlastung sind in der Regel die Ursachen für Sehnenscheidenentzündungen.

Wer viel am Computer arbeitet, zum Beispiel Musik macht oder turnt, läuft eher als andere Gefahr, dass sich das Bindegewebe um die Sehne entzündet und schmerzt. Am häufigsten passiert das im Handgelenk, sagt der Orthopäde und Chirurg Martin Rinio. Vorbeugen kann man, indem man Überlastungen und monotone Bewegungsabläufe vermeidet. Zum Beispiel kann man bei der Arbeit immer wieder Pausen einlegen. Aufwärm- und Dehnungsübungen tun nicht nur Sportlern und Musikern gut, sondern helfen auch am Schreibtisch.

Bei einer Sehnenscheidenentzündung schmerzt die betroffene Stelle bei Bewegung und später selbst im Ruhezustand. Rötungen und Schwellungen sind typische Symptome. Neben den Handgelenken können die Füße, die Achillessehnen, die Unterarme und die Ellenbogen betroffen sein.

Die Behandlung einer Tendovaginitis, so der Fachbegriff, ist meist langwierig. Entlastung ist das oberste Gebot. Ist die Entzündung sehr heftig oder tritt wiederholt auf, kommen ergänzend zur Schonung eventuell entzündungshemmende Tabletten dazu, seltener Cortisoninjektionen. (dpa)

Heißer Preis

7 Wochen für nur 15€

Gedruckt oder Digital



+ gratis Prämie



reisenthel. Reisenthel Coolerbag S



Zink Pflanzkübel



LEGO duplo Polizei-motorrad

bis zu 75% sparen

Münstersche Zeitung

Grevener Zeitung

Das Beste am Guten Morgen

Jetzt bestellen unter: mz.ms/7 oder 0251.592-0

Kalender

Samstag, 16. Juli 2022

So 17. Juli MÜNSTER

MÄRKTE

Sommer-Send

14 Uhr
Schlossplatz
Schlossplatz

Weitere Infos und Termine unter www.stadt-muenster.de/send

VARIÉTÉ

Sailors

20 Uhr
GOP Variété-Theater Münster
Bahnhofstraße 20-22

Weitere Info und Termine unter www.variete.de/muenster

POETRY

Moe und Joschka Brings

20 Uhr
Black Box im cuba cultur
Achtermannstraße 10-12

Weitere Infos und Termine unter www.tatwortimnetz.de

KINDER

Kasper und der Dinosaurier

16.30 Uhr
Charivari Puppentheater
Körnerstraße 3

Weitere Infos und Termine unter www.charivari-theater.de

KONZERT

After Church Club: Hardbop Corporation

15 bis 18 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26b

Weitere Informationen unter www.hotjazzclub.de

KREIS STEINFURT

MARKT

Mittelaltermarkt

11 bis 18 Uhr
Emsauen
Am Hallenbad 3, Greven

Weitere Informationen unter greven-beach.de/veranstaltungen/

KONZERT

summerwinds münsterland: Blaž Sparovec & c/o chamber orchestra

18 Uhr
Draiflessen Collection
Georgstraße 18, Mettingen

Weitere Informationen unter www.summerwinds.de

KREIS WARENDORF

MÄRKTE

9. Mittelalterliches Marktfest

11 bis 19 Uhr
Lohwall
Lohwall, Warendorf

Weitere Informationen unter mittelalterliches-marktfest-warendorf.de

KONZERT

Trompetenbaum & Geigenfeige: Sebastian Netta

16 Uhr
Westpreußisches Landesmuseum
Klosterstraße 21, Warendorf

Weitere Infos und Termine unter www.trompetenbaum-geigenfeige.eu

Mo 18. Juli MÜNSTER

MÄRKTE

Sommer-Send

14 Uhr
Schlossplatz
Schlossplatz

Weitere Infos und Termine unter www.stadt-muenster.de/send

KUNST

Alternative Kreativwerkstatt für Frauen

18 Uhr
Atelier Martina Pott
Am Hawerkamp 31

Weitere Infos und Termine unter martinapott.com/crap

Di 19. Juli MÜNSTER

KINDER

Sommerhits für Kids

15 Uhr
Stadtmuseum Münster
Salzstraße 28

Weitere Informationen unter www.stadt-muenster.de/museum/aktuelles

Mi 20. Juli MÜNSTER

KINO

Sparda-Bank Sommernachtskino

ca. 22 Uhr
vor dem Schloss
Schlossplatz

Weitere Infos und Termine unter www.cineplex.de/muenster

KREIS COESFELD

KINDER

Die Schule der magischen Tiere

17 Uhr
Freilichtbühne Billerbeck
Weihgarten 17, Billerbeck

Weitere Infos und Termine unter freilichtbuehne-billerbeck.de

KREIS STEINFURT

KINDER

Der Zauberer von Oz

15 bis 17 Uhr
Freilichtbühne Tecklenburg
Schlossstraße 7, Tecklenburg

Weitere Infos und Termine unter www.freilichtspiele-tecklenburg.de

Do 21. Juli MÜNSTER

KINO

Kamp-Flimmern Open Air

ca. 22.15 Uhr
Hawerkamp
Am Hawerkamp 31

Weitere Info und Termine unter www.cinema-muenster.de

KREIS BORKEN

KONZERT

summerwinds münsterland: Brendan Mulholland & Augustin Charlier

20 Uhr
Kulturort Alte Molkerei
Werther Straße 16, Bocholt

Weitere Informationen unter www.summerwinds.de

KREIS STEINFURT

COMEDY

Patrizia Moresco „Best of Kracher“

20 Uhr
Veranstaltungshalle
Neuenkirchen
Friedrich-Bülten-Straße 15,
Neuenkirchen

Weitere Informationen unter www.neuenkirchen.de

Fr 22. Juli MÜNSTER

KONZERT

Außerwelt + Decaying Days + Scythe Beast

19.30 Uhr
Rare Guitar
Hafenstraße 64

Weitere Informationen unter www.rareguitar.de

PARTY

WG-Party bei Lola

22 Uhr
Rote Lola
Albersloher Weg 12

Weitere Infos und Termine unter www.rotelola.de

KONZERT

The Bluesanovas: 21st Century Blues

20 Uhr
Kulturbahnhof Hiltrup
Bergiusstraße 15

Weitere Informationen unter kulturbahnhof-hiltrup.de

PARTY

One more time

23 bis 4 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26b

Weitere Informationen unter www.hotjazzclub.de



Ins Mittelalter können Interessierte sich an diesem Wochenende auf den Grevenener Emsauen entführen lassen. Foto: Archiv

PARTY

Tanz der Vampire

23 Uhr
Sputnikhalle
Am Hawerkamp 31

Weitere Informationen unter www.sputnikhalle.de

KONZERT

The Blues Against Youth

20 Uhr
Heile Welt
Hörsterstraße 33

Weitere Informationen unter www.heile-welt-muenster.de

KREIS COESFELD

KONZERT

summerwinds münsterland: Jana Semeradova & Erich Traxler

20 Uhr
Kolvenburg
An der Kolvenburg 12, Billerbeck

Weitere Informationen unter www.summerwinds.de

THEATER

Eine Hochzeit zum Verlieben

20.30 Uhr
Freilichtbühne Coesfeld
Flamschen 22, Coesfeld

Weitere Infos und Termine unter www.freilichtbuehne-coesfeld.de

KREIS STEINFURT

THEATER

Currywurst mit Pommes

20.30 Uhr
Freilichtbühne Reckenfeld
Zur Freilichtbühne 36, Greven

Weitere Infos und Termine unter www.reckenfeld-freilichtbuehne.de

Sa 23. Juli MÜNSTER

KONZERT

Die Beschmierten

19 Uhr
Heile Welt
Hörsterstraße 33

Weitere Informationen unter www.heile-welt-muenster.de

FESTIVAL

Made-In-Münster-Festival

15 Uhr
Sputnikhalle
Am Hawerkamp 31

Weitere Informationen unter www.sputnikhalle.de

PARTY

Scene & Heard

23 bis 4 Uhr
Hot Jazz Club
Hafenweg 26b

Weitere Informationen unter www.hotjazzclub.de

KREIS COESFELD

KONZERT

Dülmener Sommer: Klangspuren-Spezial

18.30 bis 24 Uhr
Marktplatz
Markt, Dülmen

Weitere Informationen unter www.duelmen.de/4362.html

KONZERT

summerwinds münsterland: Konstantin Manaev & Signum Saxophone Quartett

19.30 Uhr
Schloss Nordkirchen
Schloss 1, Nordkirchen

Weitere Informationen unter www.summerwinds.de

KREIS STEINFURT

KONZERT

H-BlockX: Time to move again Tour 2022

18 Uhr
Park Villa Hecking
Alphons-Hecking-Platz 1,
Neuenkirchen

Tickets unter neuenkirchen.reservix.de

KREIS WARENDORF

KONZERT

Kultursommer: Broom Bezzums

20 Uhr
Bürgerzentrum Schuhfabrik
Königsstraße 7, Ahlen

Weitere Informationen unter www.schuhfabrik-ahlen.de

Alle Angaben ohne Gewähr.
Aufgrund der Coronalage kann es zu Absagen oder Verschiebungen kommen. Bitte informieren Sie sich über eventuell geltende Corona-Vorgaben.

ISOTEC-Balkonsanierung

Die ISOTEC-Balkonsanierung verwandelt Problemzonen in Wohlfühl-oasen. Unser bewährtes System sorgt nicht nur für einen optimalen Feuchteschutz, sondern auch für eine ästhetische Optik mit aktuellen Designs und Farben.

ISOTEC Gehrmeier Abdichtungstechnik
Hansaring 142, 48268 Greven
☎ 02571 - 5 68 93 70
www.isotec.de/gehrmeier

Machen Sie Ihren Balkon zur Wohlfühl-oase.

Markisen und Terrassendächer

Ein Herz für die Sonne

schnieders

Rollladen · Sonnenschutz · Tore
Gutenbergstraße 6 · 49479 Ibbenbüren
Telefon 05451/99500 · www.rollladen-schnieders.de
FACHBETRIEB MIT GROSSER AUSSTELLUNG

Mo. bis Fr. 9.00 - 12.30 Uhr + 14.30 - 18.00 · Sa. 10.00 - 12.30 Uhr
Ibbenbüren · Gutenbergstraße 6
Direkt an der A 30 · Gewerbegebiet Süd-Ost

TERRASSENDÄCHER | SOMMERGÄRTEN | CARPORTS | SONNENSCHUTZSYSTEME

Urlaub zu Hause genießen!

10 % auf Terrassendächer und 15 % auf Markisen

NEU

Amelunxenstr. 13, 48167 Münster, Telefon 0 25 06/5 04 99 40
Über WhatsApp erreichbar unter: 0163-3 86 24 80
www.ebt-aluminiumbau.de

28" Ragos Silas 7N Damen City
7-Gang mit Rücktrittbremse
Sicherheitssystem durch 3 Bremsen

Jetzt mega sparen: SOMMER-ANGEBOTE

Bis zu 47% sparen!

28" Talos Relax 7K E-Bike
418Wh Bafang Nabenmotor
7-Gang Kettenschaltung

28" Gazelle Arroyo C8 HMB
Elite Trekking E-Bike
Bosch Active Line Plus Mittelmotor
8 Gang Nabenschaltung
mit Rücktritt

250 Watt Frontmotor

500 Wh Intube Akku

1499,-

3499,-

* vormontiert/ unmontiert

Mo-Fr: 10-19 Uhr · Sa: 10-18 Uhr
Staelskottenweg 75-77 · 48431 Rheine
05971 8991-0 [FAHRRADGIGANT.de](http://www.fahrradgigant.de)

Stellenangebote



Wir suchen für unseren Standort in **Schöppingen und Ostbevern**:

Kraftfahrer (m/w/d)

Als Partner der Landwirtschaft ist die BRÖRING Unternehmensgruppe führend auf dem nordwest-deutschen Mischfuttermarkt. Wir übernehmen Verantwortung in der Nahrungsmittelkette und wollen ein attraktiver Partner für alle Lebensmittelproduzenten sein. In einem familiären Arbeitsklima erfahren unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen Anerkennung und Wertschätzung.

Ihre Aufgaben:

- » Auslieferung von Mischfutter (Silo-LKW, Kipper im Nahverkehr inkl. Ladetätigkeit) an unsere landwirtschaftliche Kundschaft

Wir bieten:

- » einen unbefristeten Arbeitsvertrag mit attraktivem Stundenlohn
- » einen modernen Fuhrpark mit eigener Werkstatt
- » eine intensive Einarbeitung sowie lfd. Schulungen / Weiterbildungen

Ihr Profil:

- » Führerschein Klasse CE (Kennz. 95)
- » Um Ihre jährliche Modulschulung kümmern wir uns zukünftig!
- » Bereitschaft zur Schichtarbeit
- » Freundliches und sicheres Auftreten
- » Teamfähigkeit und eigenverantwortliche Arbeitsweise

Sie sind an einem sicheren Arbeitsplatz in einem stetig wachsenden Unternehmen interessiert? Dann senden Sie uns bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen.

Haneberg & Leusing GmbH & Co. KG | Georg Niklasch | Ramsberg 99 | 48624 Schöppingen
| Tel.: 02555 923-7541 | E-Mail: bewerbung@haneberg-leusing.de

Haushaltshilfe f. priv. Haushalt auf 450€-Basis in Drensteinfurt gesucht. ☎ 0177/6270877.

Haushaltshilfe m. Kochkenntnissen in Offen 3-4x die Woche für 3-4 Std. gesucht. ☎ 02595/972330.

Reinigungskraft im 1 Pers.-Haushalt in Rinkerode gesucht. Minijob 3 Std./Woche. ☎ 02538/559.

CNC-Zerspanungsmechaniker (M/W/D) Fachrichtung Erodieren und Fräsen, abgeschlossene Ausbildung als Werkzeugmechaniker oder Zerspanungsmechaniker, weitere Informationen auf unserer Website. Jonas Werkzeugbau Stanzerei GmbH, Telgte. www.jonas-stanztechnik.de ☎ 02504/7350-0 Email: info@jonas-stanztechnik.de

Suche zuverl. Reinigungskraft in Privathaushalt, 3 Std./Wo. ab sofort gesucht. ☎ 0251/32265755.

Werkzeugmechaniker (m/w/d) gesucht. Abgeschlossene Ausbildung als Werkzeugmechaniker, Erfahrung im Bereich Stanz-/Umformtechnik, Flexibilität und Zuverlässigkeit, Bereitschaft zur 2-Schichtarbeit. Jonas Werkzeugbau Stanzerei GmbH, Telgte. Weitere Informationen auf unserer Website www.jonas-stanztechnik.de ☎ 02504/7350-0 Email: info@jonas-stanztechnik.de

Minijob als Bote



Für die Verteilung der **HALLO am Samstag** suchen wir Dich (m/w/d) als Zeitungsbote in **GREVEN** (ab 18 Jahre mit eigenem Pkw) und in **GIMBTE** (ab 13 Jahren).
Wir freuen uns auf Dich!
Melde Dich einfach bei der
Aschendorff Direkt:
Telefon (0251) 690-664
WhatsApp 0172-1988357
zustellerbewerbung@aschendorff.de
www.extramacher.de



Wir suchen für unseren Markt:

Aushilfen (m/w/d) & Mitarbeiter (m/w/d) in Voll- und Teilzeit ab sofort

Interessiert?

Bewerbungen per Telefon
0176 – 234 543 68
Eisenbahnstraße 12
48282 Emsdetten
(Herr Ramaj)



Aschendorff Logistik

Wir suchen

Zeitungsboten (m/w/d)
ab 18 Jahren die Verteilung der Tageszeitung nachts oder in den frühen Morgenstunden in **GREVEN**.

Wir freuen uns auf Sie!
Telefon (0251) 690-664
zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlichter.de

Du suchst eine berufliche Veränderung und bist Stark in der Sachbearbeitung? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir bieten dir neben einer Beschäftigung in einem krisensicheren Arbeitsumfeld, eine tarifliche Entlohnung sowie Sonderzahlungen. Wir freuen uns auf deine Power. Melde dich gern telefonisch: 02571-500-15.

Industriekaufmann (m/w/d) im Vertrieb, VZ unbefristet, abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, gute Deutsch und Englisch Kenntnisse, weitere Informationen auf unserer Website. Jonas Werkzeugbau Stanzerei GmbH, Telgte. www.jonas-stanztechnik.de ☎ 02504/7350-0. Email: claudia.jonas@jonas-stanztechnik.de

Maschineneinrichter (m/w/d) (2-Schicht-Betrieb), Wünschenswert, aber keine Bedingung: Abgeschlossene Ausbildung in einem Beruf der Metallverarbeitung. Jonas Werkzeugbau Stanzerei GmbH, Telgte. Weitere Informationen auf unserer Website www.jonas-stanztechnik.de ☎ 02504/7350-18 Email: info@jonas-stanztechnik.de

Fachkraft i.d. Qualitätssicherung (M/W/D) Vermessung unserer Produkte, Stichproben, Dokumentation, weitere Informationen auf unserer Website. Jonas Werkzeugbau Stanzerei GmbH, Telgte. www.jonas-stanztechnik.de ☎ 02504/7350-0. Email: info@jonas-stanztechnik.de

Produktionshelfer (m/w/d) (2-Schicht-Betrieb), in VZ oder 450-€-Basis, Jonas Werkzeugbau Stanzerei GmbH, Telgte. Weitere Informationen auf unserer Website www.jonas-stanztechnik.de ☎ 02504/7350-18 Email: info@jonas-stanztechnik.de



Wir suchen für unseren Standort in **Schöppingen**:

Disponent für Stückgüter (m/w/d)

Als Partner der Landwirtschaft ist die BRÖRING Unternehmensgruppe führend auf dem nordwestdeutschen Mischfuttermarkt. Wir übernehmen Verantwortung in der Nahrungsmittelkette und wollen ein attraktiver Partner für alle Lebensmittelproduzenten sein. In einem familiären Arbeitsklima erfahren unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen Anerkennung und Wertschätzung.

Ihre Aufgaben:

- » Disposition unserer LKW (Ein- und Ausgangsdisposition/Werksverkehr)
- » Führung des Fahrpersonals
- » Auftragsannahme und -eingabe
- » Tourenplanung unter Einsatz modernster Telematik-Software
- » Enge Abstimmung mit Produktion und firmeneigener LKW-Werkstatt

Ihr Profil:

- » Dem Aufgabenprofil entsprechender Ausbildungs- oder Tätigkeits hintergrund
- » Flexibilität und Engagement
- » Freundliches und sicheres Auftreten
- » Teamfähigkeit und eigenverantwortliche Arbeitsweise

Sollten Sie Interesse an der ausgeschriebenen Stelle haben, senden Sie uns bitte ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Angabe ihrer Kündigungsfrist sowie ihrer Gehaltsvorstellung zu. Ihre Bewerbung wird von uns vertraulich behandelt.

Haneberg & Leusing GmbH & Co. KG | Georg Niklasch | Ramsberg 99 | 48624 Schöppingen | Tel.: 02555 923-7541
Bewerbungen unter broering.com/karriere



Wir suchen für unsere
Filiale in **Steinfurt**

Reinigungskräfte auf 450,- €-Basis
Frau Sanders, 02572/9239456
jobs@manhattan-spielhallen.de
Wir freuen uns auf Sie!

Der Golfclub Aldrupe Heide in Greven sucht für die Pflege seines Platzes einen

Gärtner (m/w/d) oder **landwirtschaftlichen Mitarbeiter (m/w/d)**

Notwendig ist ein Führerschein. Interessenten wenden sich an das Sekretariats des Clubs:
02571 - 97095
oder per E-Mail:
info@golfclub-aldruper-heide.de

MS-Wolbeck: Hilfe für leichte Gartenarbeiten gesucht, ca 3-4 Std pro Woche. ☎ 0174/1000778.



Kiwall & Schürmann
Bei uns macht das Einkaufen Spaß!

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!

Für unseren neuen Markt in **Greven** suchen wir:

Mitarbeiter im Lebensmitteleinzelhandel (m/w/d)
in Voll- oder Teilzeit, sowie Aushilfen.

Fachverkäufer Frischetheke/ Fachverkäufer im Lebensmitteleinzelhandel (m/w/d)
in Voll- oder Teilzeit, sowie Aushilfen. Auch Quereinsteiger.

Bewerben Sie sich jetzt!

Auszubildende (m/w/d)
im Bediengungs- und Trockensortimentsbereich



Kiwall u. Schürmann GmbH u. Co oHG Verwaltung:
Herr M. Schürmann | Coesfelder Str. 201 | 48249 Dülmen
Email (PDF-Format) an: info@kiwall-schuermann.de

karriere.ms
arbeiten im Münsterland

Das Stellenangebot Ihrer Tageszeitung.

Mach
die **NACHT**
zum Tag



Werde eines unserer
NACHT
Lichter

Früh aufstehen lohnt sich!
Jetzt bewerben!

Nachtlichter und Frühaufsteher gesucht!

Holen Sie sich die Freiheit, die Stille der frühen Stunde bei der Arbeit zu genießen. Bewerben Sie sich noch heute.

Wir suchen
zuverlässige Zusteller (m/w/d) der Tageszeitung und Urlaubsvertretungen

Für alle, die bei sich um die Ecke arbeiten wollen.
Für alle, die mindestens 18 Jahre alt sind.

Zustellung der Tageszeitung:
Mo.-Sa. ab 18 Jahre, nachts / frühmorgens

Melden Sie sich unverbindlich bei der
Aschendorff Logistik GmbH & Co. KG
unter **0251 690-664** oder
nachtlichter@aschendorff.de



Aschendorff
Logistik

Kleinanzeigenmarkt

Samstag, 16. Juli 2022

Stellenangebote



Wir sind ein Dienstleistungsunternehmen im Bereich der Lohnverpackung und konfektionieren und kommissionieren vorwiegend für Großunternehmen aus der Pharma-, Kosmetik- und Hygieneindustrie.

Zur Unterstützung unseres Teams in Greven suchen wir

Mitarbeiter (m/w/d) für das Pharma-Büro

Sie sind für die Auftragsvorbereitung und die Materialabrechnung sowie die Bestandsführung und die Unterweisung der Konfektionierungsmitarbeiter zuständig, ebenso für die Einhaltung der Qualitäts-Richtlinien.

Wir bieten Ihnen eine abwechslungsreiche, interessante und selbständige Arbeit bei leistungsgerechter Dotierung.

Sie sollten möglichst über entsprechende Berufserfahrung verfügen und mit den Office-Programmen (Word, Excel) vertraut sein. Erfahrungen aus medizinischen Bereichen wären von Vorteil – sind aber nicht Voraussetzung.

Sie arbeiten in Schichten von 06:00 – 14:00 Uhr und von 14:00 – 22:00 Uhr.

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung mit dem frühestmöglichen Eintrittsdatum an:

Stegemann Lohnverpackung & Logistischer Service e.K.
Alf Jehnichen · Up'n Nien Esch 14 · 48268 Greven
Telefon 025 71 93 91-25
E-Mail: lohnbuchhaltung@stepack.de



Wir brauchen in Voll-/Teilzeit

oder 450,- €-Basis

Verstärkung im Service

für unsere Spielhallen in:

- **Altenberge** 02505-9390139 Fr. Tamkus
- **Burgsteinfurt** 02551-701790 Fr. Millard
- **Greven** 02571-580899 Hr. Merford
- **Rheine** 05971-7817 Fr. Werner

jobs@manhattan-spielhallen.de

Wir freuen uns auf Sie!



Wir suchen

Zusteller (m/w/d)

ab 18 Jahren für die Verteilung der Tageszeitung nachts/in den frühen Morgenstunden in

- ALTENBERGE

(inkl. Briefe mit eigenem Pkw, auch Vollzeit mögl.)

- GREVEN

- SAERBECK

auf Teilzeit- oder Minijobbasis.

Wir freuen uns auf Sie!

Telefon (02 51) 6 90-664
zeitungsbotenwerbung@aschendorff.de

www.dienachtlichter.de oder
per WhatsApp: 0172-1988357

Reinigungskräfte (m/w/d)

in **Nordwalde** gesucht:
Mo–Fr ab 16.00 Uhr
sv-pflichtige Beschäftigung

Prior & Peußner

Tel. 0151 / 40264220

www.pp-service.com



Stellengesuche

Wir erledigen gerne Renovierungsarbeiten, Tapezieren, Streichen, Schweißbahnschweißen, Aufräumarbeiten und Reinigungsarbeiten für Sie. ☎ 0157/77935885 o. ☎ 0176/31113222.

Hecken-, Strauch-, Baumschnitt und Rasen mähen. ☎ 0251/1491811 oder 0176/20436677

Mercedes

Verkaufe Mercedes B180, Urban, Sports Tourer, schwarz-met., EZ 12/16, Benziner, 73.500 km, 122 PS, Ganzjahresreifen neu, Bremsen neu, TÜV/AU neu, Scheckheftgepflegt, schwenkbare AHK und weiter div. Extras. VB 16.500 €. ☎ 0173/7229751.

Sonstige Fahrzeuge

Suche PKW, LKW, Busse, Geländewagen in jedem Zustand, auch Unfallwagen und defekt!!! Hoher KM-Stand. Zahle Spitzenpreise in bar! ☎ 0172/4685933-7/24Std. erreichbar.

Reisemobile/Wohnwagen

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

Ankauf Häuser

MFH von privat in Hiltrup zu kaufen gesucht. ☎ 0157/38790191 oder per Email: haudegen39@gmx.de

REIHENHAUS von privat gesucht. ☎ 02571/8072945.

Wohnungen Vermietung

Sendenhorst Ortskern - helle 3 Zi. KDBB, 1. OG in 6FH, BJ 2003, ca. 78 m² zum 01.09./ 01.10.2022 zu vermieten, 560€ KM plus Stellplatz plus NK/HK ☎ 0172/7654214.

LH-Seppenrade, EG, 3 ZKB, WC, 2 Terrassen, Garten, Garage, 90 m² zum 01.11.22, langfr. an ältere Interess. zu verm. ☎ 0172/4090477.

Wohnungen Mietgesuch

Freundl., nicht mehr berufstätige Dame, sucht gepflegte ca. 60m², gemütl. Wohnung, Nähe Wolbeck, mit Balkon und Badewanne. ☎ 04401/7061980.

Gesucht! Rinkerode/Drensteinfurt - Top 4Zi. Wohnung zum 4/2023 mit Balkon. ☎ 0178/15 34 725.

Garagen

TG-Stellpl., MS-Sendmaringer Weg zu vermieten. ☎ 0251/39634718.

Gewerbliche Objekte Vermietung

Drensteinfurt, Büro- oder Geschäftsräume in zentraler Lage, 100 m², EG, KM 730€, provisionsfrei zu vermieten zum 1.10.22. ☎ 0157/81818841.

Antiquitäten & Kunst

Sammlungsauflösung, jede CD (sortiert) 1 €, Hörbuch 2 €, jede LP 2 €, auf dem Hofflohmkt am 16./17.07.22 ganztägig, MS-Ammelsbüren, Wiedaust. 10.

Hofflohmkt am WE den 16.07./17.07.22 ganztägig in MS-Ammelsbüren, Wiedaust. 10.

Haushalt & Geräte

Garagentr. elektrisch mit 2 Fernbedienung zum Selbstabtausch ca. 32. Woche. Lichte Durchfahrtsbreite 2375 mm, lichte Durchfahrthöhe 2045 mm. ☎ 0175/4024413.

2 Orientteppiche (handgeknüpft) 2x3 m, wegen Haushaltsauflösung in Senden abzugeben. Preis VB. ☎ 02536/1420.

Elektromobil M68 von Mobiles, gebraucht, wenig gefahren, mit Zubehör, in sehr gutem Zustand, 4Räder, Silber, Geschwindigkeit bis 12km/h, Neupreis 4500€, VB1700€, ☎ 0152/37223817.

Möbel

Luxus-Fernsehsessel, 5 motorig, neue Oberklasse, viele Funktionen, wie Aufstellhilfe, Sitzhöhenverstellung, etc., 4 Jahre, NP 3650 € für 950 € VB. ☎ 0171/9180027.

2 Couchtische, 1 Couchgarnitur und ein Buffetschrank abzugeben. Preis VS. ☎ 0151/20263231.

2 Couchtische, 1 Couchgarnitur und ein Buffetschrank abzugeben. Preis VS. ☎ 0151/20263231.

Rund um den Garten

Hochbeet Kisten (Holz) sehr stabil zu verk., L 120 x B 100 x H 80 cm, je 55 €, Lieferung möglich. ☎ 0170/9627147.

Gärtner-räumt-ihren-Garten-auf-Hochdruckreinigung-Rückschnitt-usw. ☎ 0179/2675397

Fahrräder

28er Damen E-Bike, Victoria, Mittelmotor, Rücktritt, Schiebehilfe, Federgabel, 7 Gänge Shimano, erst 1630 km gelaufen mit 2 Gepäcktaschen u. Korb, Neupreis €1.740, für €740 VB zu verkaufen. ☎ 0176/43482462.

E-Bike, Prophete Zündapp green 28 Zoll, BJ 2017, ca. 5000 km, Vorderrad Motor, 250 W, incl. 2 Samsung Seitklick-Akkus, Top gepflegt, VP 500 €. ☎ 0174/2122128.

Verkaufe E-Bike, 3 Rad für Erwachsene, Mod. Pfaute, Scooter-Bike, gebraucht, guter Zustand, wenig gefahren. ☎ 01523/4720145.

Verkaufe E-Bike, 3 Rad für Erwachsene, Mod. Pfaute, Scooter-Bike, gebraucht, guter Zustand, wenig gefahren. ☎ 01523/4720145.

Sport & Camping

Zu verkaufen neu im Original: Thetford Poerta Potti Excellence, 100€, Berger Wurfumkleidekabine 50€, Dometic Camp. Kühlschr., CK 400 D Hybrid, 38l, 280€, 3x gebraucht: Grand Canyon Tunnelzelt von Louis, f. 3 P., oliv, 220x210cm + 160cm Vorzelt 100€, Grand Canyon Isomatte, Cruise 5.0, 30€, ☎ 02571/9922800 o. 0173/1831577.

Volleyball Bundesliga Die ordabase Volleys Münster suchen für das Projekt Herren-Bundesliga ehrenamtliche Helfer(innen), die uns bei der Spieltagsdurchführung unterstützen. Die Aufgabenbereiche sind sehr vielfältig. ☎ 0151-61438619

Tiermarkt

Fundkater Janny, ca. 2 Jahre, kastriert, tätowiert, entwurmt und geimpft, lieb, Menschen bezogen, sucht ein liebes beständiges Zuhause. ☎ 0171/7452631.

Glückskatze Klara, 1 Jahr, kastriert, gechipt, entwurmt u. geimpft, lieb, verschmust, sucht liebes, beständiges Zuhause ☎ 0171/7452631.

10 Wochen alte Kätzchen vom Bauernhof zu verkaufen, Stck. 15 €. ☎ 02567/939134.

Lieber Labrador-Welpen, 9 Wo., schwarz, beide Eltern HD/ED frei, 750 €. ☎ 0160/96661869.

Vermittlungshilfe für Hunde in Not www.hundepoten-steinfurt.de Oder ☎ 015142820048

Dienstleistungen

Nette Familie im Rumphorstviertel sucht liebevolle, zuverlässige u. ausgeglichene Frau zur Betreuung unserer zwei Kinder (und bald vier) und unseres Haushaltes auf 450,00 Euro Basis. ☎ 0178-8633361

Ich biete 24 Std Seniorenbetreuung aus Polen an. ☎ 0152 15290439.

Gärtner-räumt-ihren-Garten-auf-Hochdruckreinigung-Rückschnitt-usw.- ☎ 0179-2675397

Flohmarkt & Haushaltsauflösung

Fast verschenkt. Malerbedarf: Farben, Tapeten, Lacke, alles zum Streichen. Besonders für Malermeister(Resposten).Bis zu 55% reduziert. Mindestabnahme 100 €. 0152/06517308

Am 23.07. von 11-15 Uhr! Hausflohmarkt, Kiefernweg 4, 48324 Sendenhost/Albersloh. Werkzeug, Kleinfmöbel, Bilder, Teppiche, Handtaschen, Dekoart., uvm.

Am 23.07. von 11-15 Uhr! Hausflohmarkt, Kiefernweg 4, 48324 Sendenhost/Albersloh. Werkzeug, Kleinfmöbel, Bilder, Teppiche, Handtaschen, Dekoart., uvm.

Mittelalterfans aufgepasst! Schönes Mittelalterzeitl. wenig gebraucht, 4x6m Grundfläche, Farbe Bordeaux/Natur, zu verkaufen. Preis VHB. ☎ 02591/7456.

Malerbedarf bis zu 50 % reduziert. ☎ 0152/06517308.

Entrümpelungen ☎ 0176 2675397

Kaufgesuche

!!!Ankauf zahlt Höchstpreise!!! Ess-/Kaffeeservice, Bestecke, Kristall, Herren-/ Damenbekleidung jegl. Art, Trachten, Pelze, Handtaschen, Bilder, Teppiche, Möbel, Näh-/ Schreibmaschinen., Münzen Zinn, Modeschmuck. Unser Team freut sich auf Ihren Anruf. Firma S.P. Angebote unverbindlich, kostenlos ☎ 0163/2414715 Mo-So.

Suche Münzen u. Briefmarken, alte Ansichtskarten u. Briefe (gerne gr. Sammlung) sowie alles v. 1. Weltkrieg u. später (z.B. Orden, Urkunden, Uniformen, Fotos usw.). ☎ 02508/997892 o. 02508/993219.

Achtung seriöser Ankauf! Pelze, Möbel, Handtasch., Damenbekl., Näh-, Schreibmasch. Römer, Zinn, Schmuck, Porz., Münzen, Bleikristall, Tel. 0178/2489706 Frau Kahl

Kaufe Trödel, Antikes, Schallplatten, Altes & Nettes aus Keller, Dachboden, Hausverkauf o. Nachlass. ☎ 02572/89135 oder 0160/99142888

Familie Krause sucht von privat ein Wohnmobil. Bitte alles anbieten. ☎ 0176/20085417.

Kaufe Einmachgläser (Weck) und alte Bierkrüge für Deko. Tel. 0163/ 9525186.

Kaufe Modelleisenbahnen, ganze Anlagen o. in Teilen, alle Spurweiten. ☎ 02581 / 9283754.

Wein Spirituosen Ankauf seriöser deutscher Sammler, zahle gute Preise, hole ab 0176 31041323

Rund ums Fahrzeug

Herren-Motorrad-Combi Goretex, Gr. 106, in einwandfreiem Zustand, schwarz/blau, VB 250,- ☎ 02535/2813180.

Zu verschenken

Matratze zu verschenken 140x200 cm. Gut erh. ☎ 025912598812

Sammlertreffpunkt

!Achtung, Achtung! Alte Weine, Spirituosen und Champagner von priv. gesucht, gute Bezahlung ☎ 0163/8817111.

Reisemarkt

Urlaub an der "Müritz". TOP-FeWo, 2(+1) Pers., am Malchower See, Wassergrundst., Garten m. Pavillon, Grill, Angelsteg/-boot, vom 24.7.-31.7., 8.8.-14.8., 12.9.-17.9. und ab 28.9. frei ☎ 0172/7714144.

Spanien Ampuriabrava, Ferienhaus, 4 Personen, vom 28.08. - 11.09. frei ☎ 0179/4528298.

Zw. Greetsiel u. Norddeich, gemütl. FeWo, 2 P., 1W / 345 €, frei 31.7.-6.8. u. 13.8.-20.8.22 ☎ 04920/301.

Zingst, ruh., FeWos, k. Tiere, 8 Min. Strd., Flyer anford. 04209/919063.

Nordsee Cuxhaven, FEWO direkt am Sandstrand, Terr., Meerblick, Balkon, PKW-Stellpl., für 1-6 Per., ☎ 04721/426818, www.cuxh.de

Bekanntschaften

Partnerschaften

Daniela, 64 Jahre jung, leider schon Witwe! Nach meiner Trauerzeit möchte ich jetzt endlich ü. pv einen Neuanfang mit einem netten Mann (Alter ist nicht entscheidend) wagen. Bin hübsch, lieb, häuslich u. natürlich, umzugsbereit, wohne hier in der Gegend, mag Reisen, Natur, Gespräche ungemütl. Stunden zu zweit! ☎ 0170/7950816.

Agnes, 70 J., bin eine Seele von Frau, warmh., fürsorglich u. zärtlich. Ich sehe hübsch aus, kann wunderbar kochen, haushalten u. wirtschaften. Suche e. ehrl. Mann, dem ich wieder eine umsorgende Frau sein kann. Was halten Sie von e. Kennenlernen am Wochenende? Rufen Sie ü. pv an, ich fahre gerne zu Ihnen. ☎ 0176/34498648.

Ich, Magdalena, 79 J., habe eine schöne weibl. Figur, bin sehr liebevoll, herzlich u. häuslich, eine sehr gute Köchin u. Hausfrau, doch leider als Witwe jetzt hier ganz allein. Ich suche einen zuverläss. Mann, mit dem ich zusammen sein kann. Darf ich Sie mit meinem Auto besuchen. Sie erreichen mich pv ☎ 0151/62903590.

Irmaud, 76 J., jünger wirkend u. nicht so anspruchsv. wie viele andere Frauen. Nach der Trauerzeit kehrte die Einsamkeit in mein Leben u. drückt mich beinahe. Das möchte ich nicht länger ertragen! Teilen Sie ein ähnl. Schicksal? Dann rufen Sie ü. pv an, ich könnte Sie kurzerhand mit m. Auto bes. ☎ 0176/45986085.

Friedhelm 77 junggeblieben u. mobil sucht nette Sie gerne in u. um Lüdinghausen, nun mit richtiger Tel.Nr. ☎ 0175/9940214.

Bella: geile Polin Hotel- & Hausbesuche möglich ☎ 0177-3820189

Nette Dame für Radtouren gesucht. ☎ 0171/1206486.

Witwer, 72, gehbehindert, sucht nette Partnerin. ☎ 0171/1206486

Bernd, 71/1.80, sucht eine Dame für Unternehmungen zu Zweit. Er ist agil ein netter Gesprächspartner, guter Autofahrer, spontan charmant, gesellig, unkompliziert u. lebensfroh. Bitte rufen Sie an, PV Partnerservice **tgl. ab 10 Uhr, Tel. 02861-8130720**

Nehmen Sie Ihr Glück in die Hand
Anrufen und Partnerwunsch nennen
Tel. 02861 - 8130720 PV tgl. ab 10 Uhr
www.pv-partnerservice.net

Empfehlungen/Dienstleistungen

Heizöltank- und Kesseldemontage

- **SCHNELL**
- **SAUBER**
- **PREISWERT**

Industriedemontagen Blienerl UG
Tel. 0 52 45 / 9 20 31 12
Fax 0 52 45 / 9 20 31 13

Wir kaufen alle PKW
Geländewagen, Busse, mit hoher KM-ISTG, Unfall, Defekten oder fälligem TÜV, geben bar:
0172 / 57 89 301
05971 / 80 83 945

10 Jahre Qualitäts-Umzüge! Festpreis u. kostenl. Beratung v. Ort. Transporte Zahn, Dieselweg 4, 59379 Selma, ☎ 02592/9 77 66 00, zahntransporte.de

Achtung: Dachrinnenreinigung! Pro m/1,50 €. Dach-, Wand- und Malerarbeiten aller Art. ☎ 0176/89005217.

Waschen, Kühl., Spül., gebr., Garant., Hausgeräte Weiß, ☎ 02504/77174.

Veranstaltungen

TRÖDELMARKT
So., 17.7.22 in Ahaus
Teppich Janning, Schorlemerstraße
Jeder kann mitmachen!
Info-Tel: 0172-5314101
www.renesmaerkte.de

Horoskop vom 18. 07. 2022 bis 24. 07. 2022

WIDDER (21.03.-20.04.)



Sie haben etwas missverstanden und sollten bei einem Gespräch klären, was jetzt noch machbar ist. Eigentlich waren die gesagten Worte als Kompliment gedacht, aber da Sie zurzeit viele andere Sorgen beschäftigen, haben Sie nur auf den Tonfall geachtet. Versuchen Sie aber keine neuen Vorwürfe auf den Tisch zu legen, denn damit würde sich die ganze Situation noch weiter anspannen. Ruhig bleiben!

STIER



Denken Sie nach, bevor Sie weitere Schritte in Angriff nehmen, denn es geht um mehr, als Sie ahnen. Bisher konnten Sie viele Dinge mit einer beneidenswerten Leichtigkeit in Angriff nehmen, doch diese Zeiten dürfen vorerst vorbei sein. Alles, was Sie jetzt anfassen, sollte gemeinsam besprochen werden, damit alle auf mehrere Schultern verteilt werden. Nur so lässt sich das umsetzen, was geplant war!

ZWILLINGE



Zurückhaltung ist im Moment der falsche Weg, denn auch die Gegenseite hat ein Interesse an einem guten Ergebnis. Machen Sie also das, was Sie sich innerlich vorgenommen haben, denn nur dann können Sie auch testen, ob sich der ganze Aufwand wirklich lohnt. In dieser Situation wird man Ihnen auch gerne die Unterstützung bieten, die Sie sich erhoffen. Nehmen Sie alles an und genießen es!

KREBS



Sollten Sie einem Menschen begegnen, der Ihre Ideen ernst nimmt, sollten Sie nicht lange zögern und endlich das umsetzen, was Sie sich vorgestellt haben. Auch wenn Sie damit für eine Überraschung sorgen, dieser Schritt sollte Ihnen den Aufwand wert sein, den Sie bisher aufgebracht haben. Eine bestimmte Entscheidung sollten Sie aber noch aufschieben, der Zeitpunkt ist etwas verfrüht. Nur Mut!

LÖWE



Alles, was Sie jetzt tun, könnte Folgen haben, aber dieses Risiko sollten Sie eingehen. Bedenken Sie aber bei jedem Schritt ganz genau, was Sie aufgeben und was Sie dafür bekommen. Wenn Sie mit dem Resultat zufrieden sind, sollte der nächste Schritt getan werden. Damit könnte auch ein interessanter Kontakt geschlossen werden, der einen guten Blick in die Zukunft verheißt. Machen Sie weitere Pläne!

JUNGFRAU



Von einem Vorschlag könnten Sie profitieren, wenn Sie nicht nur die eigenen Interessen im Auge hätten. Richten Sie sich also besser auf einen gemeinschaftlichen Weg ein, der Sie selbst entlastet, aber doch an das geplante Ziel bringen wird. Dabei sollte Ihr Ehrgeiz nicht zu stark eingesetzt werden, damit alle auf einem gleichen Level arbeiten können. Genießen Sie jede einzelne Minute, es lohnt sich!

WAAGE



Je mehr Sie die Ellenbogen einsetzen, desto mehr Widerstand werden Sie bekommen. Überlegen Sie sich also sehr genau, wohin dieser Weg Sie führen wird, denn schon bald könnten Sie dann ganz allein mit Ihren Ideen dastehen und keine Rückendeckung mehr bekommen. Lassen Sie ruhig einer anderen Person den Vortritt und genießen gemeinsam die schöne Zeit. Sie haben genügend Vorarbeit geleistet!

SKORPION



Vielleicht wird Ihnen demnächst eine Tür geöffnet, die bisher fest verschlossen war. Glauben Sie also ganz fest an das Schicksal und hoffen darauf, dass Sie ein Stück vom großen Kuchen abbekommen. Sie sollten weiterhin optimistisch in die Zukunft schauen, denn dort könnte sich noch die eine oder andere Überraschung verbergen. Bisher lief alles perfekt und deshalb ist dieser Weg der ideale für Sie!

SCHÜTZE



Gutgemeinte Worte werden Sie in dieser Situation nicht weiterbringen, deshalb sollten Sie nach einer anderen Strategie suchen. Um sich ein dauerhaftes Ergebnis zu sichern, sollten Sie Ausschau nach einem Weg halten, der zwar etwas steiniger werden könnte, dafür aber einen sicheren Erfolg verspricht. Geben Sie nicht zu viel von dem auf, was Sie bisher erreicht haben, denn Ihre Chancen werden steigen!

STEINBOCK



Sie sollten sich nicht schon bei der kleinsten Krise in eine Ecke verkriechen, ohne vorher über einen Ausweg nachgedacht zu haben. Zeigen Sie der Konkurrenz die Zähne und beweisen damit, dass man Sie noch nicht abschreiben sollte. Gerade diese kleinen Hürden sollten Sie anspornen und zu Dingen befähigen, die man bisher nicht von Ihnen zu sehen bekam. Zeigen Sie, dass Sie kämpfen können!



„Meine Stunden mit Leo“

Im Hotelzimmer mit Emma Thompson



„Meine Stunden mit Leo“
Komödie

FAZIT: ★★★★★

Nancy Stokes (Emma Thompson), eine verwitwete, ehemalige Lehrerin, sehnt sich nach Abenteuern, zwischenmenschlicher Nähe und gutem Sex, der ihr in ihrer stabilen, aber langweiligen Ehe vorenthalten wurde.

Für Schauspielerin Emma Thompson (63) war es kein einfacher Moment. In ihrem neuen Film „Meine Stunden mit Leo“ spielt sie eine pensionierte Lehrerin, die noch nie einen Orgasmus hatte. Weil sie das ändern will, engagiert sie einen jungen Sexarbeiter (Daryl McCormack). Die beiden treffen sich in einem Hotel.

Als Thompson den Film auf der diesjährigen Berlinale vorstellte, hatte sie viele Sympathien auf ihrer Seite. Sie

sprach dort ziemlich schlagfertig über weibliche Lust und räumte ein, dass auch ihr eine Sache nicht leicht gefallen sei. Denn am Ende des Films tritt ihre Figur Nancy einmal nackt vor den Spiegel und betrachtet sich. Das sei hart gewesen, erzählte Thompson. („Tatsächlich...Liebe“, „Cruella“) in Berlin.

„Wenn ich vor dem Spiegel stehe, geht das immer so: Ich ziehe etwas ein, drehe mich zur Seite. Ich mache irgendwas“, sagte die Britin. „Ich kann nicht einfach dastehen. Warum sollte ich? Das ist

„Meine Stunden mit Leo“ erzählt von einer Frau, die noch nie einen Orgasmus hatte. Schauspielerin Emma Thompson stellt sich im Film einmal nackt vor den Spiegel – und ermuntert andere, das auch zu tun. Unter einer Bedingung.

schrecklich. Aber das ist das Problem, nicht wahr?“ Viele Frauen würden ihr Leben lang einer Gehirnwäsche unterzogen, um ihre Körper zu hasen. Thompson formulierte eine Hausaufgabe.

„Also, versuchen Sie mal, sich vor einen Spiegel zu stellen. Ziehen Sie Ihre Kleidung aus, und bewegen Sie sich nicht“, sagte Thompson. „Akzeptieren Sie es einfach. Und bewerten Sie es nicht. Es ist das schwierigste, was ich je tun musste.“ Dass Thompson diesen Schritt gegangen ist, beschert einen berührenden

Kinomoment. Die australische Regisseurin Sophie Hyde erzählt mit ihrem Film mit wenigen Mitteln von einer ungewöhnlichen Begegnung. Die Geschichte klingt erstmal so, als hätte das Ganze auch ziemlich daneben gehen können. Ältere Frau engagiert jungen Mann für Sex. Aber den guten Dialogen und überzeugenden Darstellern ist es zu verdanken, dass die Geschichte der beiden doch weit mehr erzählt. (dpa)

Rund ums Thema Artenvielfalt

Einen unvergesslichen (teils fiktionalen) Dokumentarfilm hat der Regisseur Marten Persiel im Jahr 2012 vorgelegt. „This ain't California“ erzählte in verrückt-sympathischer Manier von der Skateboard-Szene im Ostberlin der Vorwendejahre. In seinem neuen Werk blickt der aus Berlin kommende Regisseur nicht zurück, sondern in die Zukunft unseres Planeten. Es geht um das Artensterben.

„Everything Will Change“ spielt im Jahr 2054. Flora und Fauna sind während des sogenannten 6. Massensterbens weitgehend von unserem Planeten verschwunden. Um eben diesen aber doch noch zu retten, begeben sich drei Antihelden auf einen wild-aufregenden Road-Trip in die Vergangenheit.

Science-Fiction und wissenschaftliche Fakten amalgamiert dieser Film zu einem Nachdenken übers Menschsein. Naturbilder und Infrarotaufnahmen, Unterredungen mit renommierten Wissenschaftlern und Künstlern: Eine Reise durch die Geschichte von Flora und Fauna, bei der sich Kinobesucher mit wichtigen, aufrüttelnden, vielleicht sogar überlebensnotwendigen Fragen konfrontiert sehen. (dpa)

Foto: dpa

Anzeige

GESUNDHEIT

Unabhängige Studien belegen starke Arthrose-Doppelwirkung

Ein gut verträglicher¹ Arthrose-Arzneistoff überzeugt in klinischen Studien:

Chronische Gelenkschmerzen werden um 60% gelindert² – die Gelenksteifigkeit gleichzeitig deutlich reduziert³.

Ein gut verträglicher¹ Arthrose-Arzneistoff überzeugt in zwei unabhängigen klinischen Studien mit einer starken Doppelwirkung: Chronische Gelenkschmerzen werden um 60% gelindert² – die Gelenkbeweglichkeit gleichzeitig deutlich verbessert³. Die Mediziner und Patienten waren begeistert. Basis des untersuchten Wirkstoffs ist ein hochkonzentrierter Extrakt der bekannten Arthrose-Arz-

neipflanze *Harpagophytum procumbens*. Dieser ist als geschützter HPG2400-Extrakt[®] im Arzneimittel Gelencium EXTRACT (Apotheke, rezeptfrei) enthalten. Von der starken Doppelwirkung profitieren insbesondere Arthrose-Betroffene mit wiederkehrenden Beschwerden, die meist eine besonders nebenwirkungsarme¹ Langzeittherapie suchen. Denn: Harpagophytum-Arzneimittel sind sehr gut verträglich – mehr als 97% aller Anwender haben keinerlei Nebenwirkungen.¹

Fazit: Mit dem hochkonzentrierten Arzneistoff in Gelencium EXTRACT können

Sie Gelenkschmerzen und Arthrose wirksam lindern.² Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Gelencium EXTRACT.

Für die Apotheke



Gelencium EXTRACT

(Arzneimittel)

75 Tabletten:

PZN 16236733

150 Tabletten:

PZN 16236756

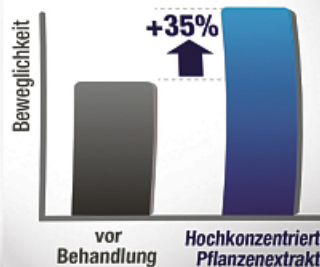
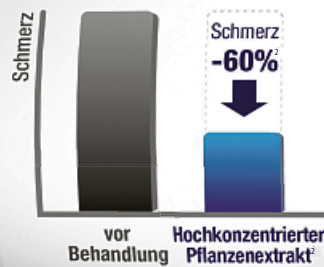
2x150 Tabletten:

PZN 17532250

www.gelencium.de

Wirkstarke Arthrose-Tablette

Der klinisch getestete Arzneistoff überzeugt Arthrose-Patienten und Wissenschaftler.



¹) Vlachojannis, Phytother. Res. 2008; 22:149-152. Systematische Meta-Analyse von 28 klinischen Studien. ²) Chrobakis, In Phytomedicine, 2002 Apr;9(3):181-194; Anwendungsbeobachtung ohne Randomisierung und Verblindung, durchgeführt mit Dohtefflin: Enthalt hochkonzentrierter Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt (2.400mg Tagesdosis). Hinsichtlich Zusammensetzung, Wirkstoff-Tagesdosis sowie Menge an Droge pro Tag identisch mit Gelencium Extract. ³) Wegener, In Phytother. Res., 2003 Dec;17(10):1165-1172.

Pflichttext: Gelencium EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten. Wirkstoff: 600mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißerscheinungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH • Alt-Moabit 101 D • 10559 Berlin.