

# Schildesche *erleben*

Stadtmagazin für Schildesche, Sudbrack und Gellershagen **12 | 2022**

☎ 0521 / 30 43 88 84

★ **Nachhilfe**  
Schomberg

## Schildescher **FEUERZAUBER** 10.12.2022



**Wir wünschen Ihnen allen  
ein besinnliches Weihnachtsfest  
und ein gesundes, friedliches  
Jahr 2023.**

Ihre Interessen- u. Werbegemeinschaft  
InSchildesche e.V.



Wir schaffen  
die individuelle  
Lösung für Ihr  
Objekt!

### Photovoltaik

**ELEKTRO PILGER**

Feuerzauber am 10. Dezember

# Gemütliches Beisammensein auf dem Kirchplatz

Stimmungsvoll und gemütlich wird es garantiert wieder am Samstag, 10. Dezember, auf dem Kirchplatz: Dann lädt die Interessen- und Werbegemeinschaft InSchildesche ab 17 Uhr zum mittlerweile 13. Schildescher Feuerzauber ein. Die besondere Atmosphäre und das Programm sind es, die den Erfolg der Veranstaltung ausmachen. Der Schein vom Lagerfeuer, für das sich wieder Jan Quelle verantwortlich zeichnet, die festliche Beleuchtung auf dem Stiftskirchenplatz und die Einrahmung durch die Fachwerkarchitektur wird wieder eine besondere Stimmung

in den Ortskern zaubern. Die musikalischen Darbietungen an diesem Tag sorgen zusätzlich für eine vorweihnachtliche Stimmung. So werden die Kinder der Stiftsschule mit ihren Liedern wieder für Begeisterung sorgen. Außerdem verzaubert die Jungbläserklasse der Martin-Niemöller-Gesamtschule mit ihrem musikalischen Können. Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt. Die Jungen und Mädchen der Stiftsschule backen leckere Waffeln, die sie zum Verkauf anbieten. Gegrillte Köstlichkeiten verkauft Hans-Dieter Riemen an seinem Stand.

Außerdem gibt es wärmende Getränke wie Kinderpunsch und Feuertrunk, die alljährlich von den Mitgliedern der Interessen- und Werbegemeinschaft InSchildesche e.V. angeboten werden. Voraussetzung für den Erhalt dieser Getränke ist der vorherige Kauf einer Schildescher Sammeltasse. Auch in diesem Jahr zielt ein Schildescher Gebäude diese Tasse. Anja Bleicher hat mit dem



Auch in diesem Jahr singen Kinder der Stiftsschule auf der Bühne und stimmen auf die Weihnachtszeit ein.

alten Bürgerhaus an der Marswidsstraße wieder ein schönes Schildescher Motiv entworfen. Die erste Füllung ist wieder kostenfrei, beim Kauf der Tasse erhält jeder Kunde den dafür



Wir wünschen Ihnen  
ein schönes Weihnachtsfest  
und ein erfolgreiches Jahr 2023



Frank Krämers und Marko Behrendt

## Ihre Versicherungs- und Finanzmakler

Beratung für Menschen – Verstand für Finanzen

- ▲ Versicherungskonzepte
- ▲ Altersvorsorge
- ▲ Investmentstrategien
- ▲ Immobilienfinanzierung
- ▲ Kredite / Bausparen
- ▲ Pflegeimmobilien als Kapitalanlage

## Liebe Leserinnen und Leser,

stimmungsvoll und gemütlich wird es in den nächsten Tagen auf dem Kirchplatz: Denn am Samstag, 10. Dezember, lädt die Interessen- und Werbegemeinschaft InSchildesche ab 17 Uhr zum Schildescher Feuerzauber ein. Die besondere Atmosphäre und das außergewöhnliche Programm mit Musik, leckeren Köstlichkeiten und dem knisternden Holz in der Feuerschale sind es, die den Erfolg dieses Events ausmachen.

Wie wäre es, wenn Sie in der bevorstehenden Winterzeit mal wieder ein spannendes Buch lesen? In dieser Ausgabe haben wir einige interessante Lesetipps für Sie zusammengestellt.

In der letzten Ausgabe dieses Jahres möchten wir uns ganz herzlich bei Ihnen, liebe Leserinnen



Bernd Lochmüller, Herausgeber

und Leser, sowie den Geschäftslenten für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Das Team von SCHILDESCHER ERLEBEN wünscht Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2023.

notwendigen Chip. Und auch eine zweite Füllung können die Besucherinnen und Besucher kostenlos genießen, wenn sie bis zur Veranstaltung drei Stempel gesammelt haben. „Wir bieten auch in diesem Jahr wieder

eine Karte an, die beim Kauf der Tasse in den Geschäften der Interessen- und Werbegemeinschaft erhältlich ist. Wer in drei verschiedenen Geschäften einkauft und die Karte vorzeigt, der bekommt dort jeweils einen Stempel auf die Karte. Wer drei Stempel gesammelt hat, kann einmal kostenfrei Feuertrunk genießen“, beschreibt Andreas Niehaus von der Interessen- und Werbegemeinschaft InSchildesche. Jede weitere Füllung

**Frohes Weihnachtsfest!**

**Ihr Gesundheitspartner in OWL**

- **Orthesen und Prothesen** • **Sanitätsfachhandel**
- **Rehabilitationsartikel**

**Schildesche**  
 Engersche Straße 175 · 33611 Bielefeld  
 Fon 05 21/8 01 84-71 · Fax 05 21/8 01 84-72  
 Mo.–Fr. 9–13 Uhr und 15–18 Uhr · Mi. 9–13 Uhr

**Heepen**  
 Hillegosser Straße 36–40 · 33719 Bielefeld  
 Fon 05 21/8 41-42 · Fax 05 21/8 41-43  
 Mo.–Fr. 9–18 Uhr · Sa. 9–13 Uhr

*Helpen ist unser Handwerk*

*Ihr Gesundheitspartner seit 1990*

[www.sanitaetshaus-hoelker.de](http://www.sanitaetshaus-hoelker.de)



Die Feuerschale zaubert eine wohlige Atmosphäre auf den Kirchplatz.

kostet zwei Euro, der entsprechende Chip kann am Abend erworben werden. Die Schildescher Tassen sind in den Geschäften Bökenkamp, Floristik Quelle, Goldschmiede Dellbrügge und Leder Fedeler im Vorverkauf für sechs Euro erhältlich. „Bedanken möchten wir uns wieder bei der Freiwilligen Feuerwehr Schildesche, die uns seit Jahren ihre Zelte zur Verfügung stellt“, sagt Andreas Niehaus, der

gemeinsam mit Christian Bökenkamp, Jan Quelle und Hans-Dieter Riemen für die diesjährige Organisation des Feuerzaubers verantwortlich ist. Der Feuerzauber endet gegen 21 Uhr.



Zum Feuerzauber verwandelt sich der Kirchplatz in ein stimmungsvolles Ambiente.



*Allen Kunden ein  
schönes Weihnachtsfest!*

**MICHAEL BARTELS**

**DACHDECKERMEISTER**  
 HANDY: 0171 206 1552  
 HOMEPAGE: MB-DACH.DE



Haarstudio *Plümer*  
 Ihr Friseur für die ganze Familie.

*Frohe Weihnachten  
 und einen guten Rutsch  
 ins Neue Jahr!*

**Apfelstraße 199 · Telefon 05 21/8 25 47**



**FROHE**  
*Weihnachten*  
 einen guten Rutsch  
 &  
 viel Gesundheit sowie Schwung für  
 das neue Jahr

**IT-Administrator  
 gesucht  
 info@invo.it**

**Aus der Bezirksvertretung**

# In den Schildescher Schulen tut sich was

Viel Geld will die Stadt Bielefeld in nächster Zeit für die Schildescher Schulen investieren. Das größte Bauprojekt ist natürlich die Martin-Niemöller-Gesamtschule, für deren Neubau etwa 90 Millionen Euro aufgewendet werden müssen. Dabei wird auch eine attraktive und gut erreichbare neue Stadtteil-Bibliothek entstehen. Im nächsten Jahr wird als erstes der nördliche Teil der bisherigen Schule abgerissen, um Platz für den Neubau des Unterstufen-Gebäudes zu schaffen.

Das zweite große Neubau-Projekt ist das Schulzentrum Gellershagen am Brodhagen / Ecke Schelpsheide. In den letzten Monaten wurden an der Schelpsheide für die im Aufbau befindliche Sekundarschule zusätzliche Klassen-Module aufgebaut. Die werden dort wieder verschwinden und an anderer

Stelle genutzt werden, sobald das Bauprojekt im Jahr 2026 abgeschlossen ist. Die wachsende Sekundarschule bekommt einen Anbau. Zur Schelpsheide hin wird der Neubau der dreizügigen neuen Grundschule entstehen – ein architektonisch attraktiver Bau, der sich gut in die umliegende Bebauung einfügen wird, wie Bezirksbürgermeister Martin Sauer verspricht. Im November wurde der Entwurf im Technischen Rathaus der Öffentlichkeit präsentiert. Die Plaß-Schule wird eine neue, größere Mensa und zusätzliche Räume für die Offene-Ganztags-Schule (OGS) erhalten. Außerdem wird dort eine große Photovoltaik-Anlage auf dem Dach errichtet. Zusätzliche Räume für die Ganztagsbetreuung werden außerdem im Dachgeschoss der Sudbrackschule entstehen. Und



So wird das neue Schulzentrum Gellershagen aussehen: Der preisgekrönte Entwurf von pussert kosch architekten PartGmbB BDA, Dresden.

Foto: Stadt Bielefeld

## AUS DEM STADTTEIL

auch die Eichendorff-Schule und die Bültmannshof-Schule sollen weitere OGS-Räume erhalten; diese Baumaßnahmen werden aber wohl nicht vor 2024 beginnen.

Für alle Grundschulen und die unteren Klassen der weiterführenden Schulen im Stadtbezirk ist außerdem der Einbau von stationären Lüftungsanlagen geplant, den der Rat wegen der

Corona-Situation beschlossen hatte. Da gibt es allerdings noch Streit darüber, welche Anlagen geeignet sind und ob nicht auch Mensen und OGS-Räume damit ausgestattet werden müssen. Die Bezirksvertretung Schiltesche hat den Schulausschuss und die beteiligten Ämter gebeten, das Ausstattungskonzept in Abstimmung mit den Schulen noch zu optimieren.

### Hedwig-Dornbusch-Schule

## Neues Programm

Das Jahresprogramm 2023 der Familienbildungsstätte Hedwig Dornbusch-Schule e.V. ist erschienen. Die Anmeldung zum ersten Trimester ist ab sofort möglich. Geburtsvorbereitungskurse für werdende Eltern, Rückbildungskurse, Eltern-Kind-Kurse für verschiedene Altersstufen, Koch-, Näh- und Kreativkurse für Erwachsene und Kinder sowie Sport- und Gymnastikkurse für alle Altersklassen – hier ist für jedes Familienmitglied etwas dabei. Zusätzlich werden Vorträge und Beratungsangebote zu unterschiedlichen Themen rund um

das Thema Familie angeboten. In dem Programm sind außerdem alle Angebote in den kooperierenden Familienzentren aufgeführt.

Das komplette Programm gibt es auf der Webseite [www.hedwig-dornbusch-schule.de](http://www.hedwig-dornbusch-schule.de). Außerdem ist das Kursangebot als Programmheft in der Auslage der Hedwig-Dornbusch-Schule und in vielen öffentlichen Einrichtungen erhältlich.

Anmeldungen für die Kurse sind ab sofort online über die Webseite, per Mail [info@hedwig-dornbusch-schule.de](mailto:info@hedwig-dornbusch-schule.de) oder telefonisch 0521/9826090 möglich.

Gartenbaumeister  
**Wimmer**  
feine-gaerten.com

*Wir wünschen unseren Kunden eine frohe Weihnachtszeit*

Fon 0521. 4 59 31 11 | Mobil 0178. 4 58 11 27



**Wir wünschen unseren Kunden und ihren Familien frohe und gesunde Weihnachtstage!**

**Andreas Reker**  
Sanitär - Heizung - Badstudio  
[www.reker-bad.de](http://www.reker-bad.de)

Engersche Straße 181  
33611 Bielefeld  
Telefon: 05 21 / 87 12 29



**MAKLER**  
**Nr. 1**



Finanzgruppe zusammen mit  
der LBSI NordWest lt. Zeitschrift  
Immobilienmanager 2021.

**Sparkasse - Ihr Partner für den Immobilienverkauf im Bielefelder Norden.**



**Bastian Klemme**  
Tel. 0521 294-2288  
[bastian.klemme@sparkasse-bielefeld.de](mailto:bastian.klemme@sparkasse-bielefeld.de)



**Nadine Kowsky**  
Tel. 0521 294-2285  
[nadine.kowsky@sparkasse-bielefeld.de](mailto:nadine.kowsky@sparkasse-bielefeld.de)



**Marc Lehmkuhler**  
Tel. 0521 294-2261  
[marc.lehmkuhler@sparkasse-bielefeld.de](mailto:marc.lehmkuhler@sparkasse-bielefeld.de)



**Jens Sommer**  
Tel. 0521 294-2287  
[jens.sommer@sparkasse-bielefeld.de](mailto:jens.sommer@sparkasse-bielefeld.de)

[www.sparkasse-bielefeld.de/immobilien](http://www.sparkasse-bielefeld.de/immobilien)

Wir wünschen  
allen Schildeschern  
eine friedvolle Adventszeit  
und ein gesegnetes  
Weihnachtsfest.

Ihr Varilux-Spezialist in Schildesche

**OPTICON**  
*Linetterie*

Haus der Gesundheit Schildesche  
Engersche Str. 169 Tel. 8 29 89 Fax 87 45 03

[www.schildesche-erleben.de](http://www.schildesche-erleben.de)

Erleben Sie Im-Ohr-Hörgeräte

nach Maß!

Für Sie maßgeschneidert!

Im-Ohr-Hörlösungen sind sehr klein. Sie werden nach einem Ohrabdruck individuell maßgefertigt. Im Gehörgang schmiegen sie sich ihrem Träger an und nutzen alle Vorzüge der Anatomie. Fast unsichtbare Im-Ohr-Hörlösungen vom Fachbetrieb sorgen für ein neues Verstehen.

Martin Koch (li.) und Michael Pearce (re.), beraten Sie gerne und freuen sich auf Ihren Besuch!



Jetzt bei uns erleben!  
Damit keiner sieht,  
wie gut Sie hören!

Wir sind Teil der  
Im-Ohr-Manufaktur!

[www.koch-hoergeraete.de](http://www.koch-hoergeraete.de)

Bilder: Starkey Labora-  
tories (Germany) GmbH /  
Sonova Deutschland GmbH

**Martin Koch**  
Hörgeräte

Koch Hörgeräte GmbH

Mitte  
Lessingstraße 46 | 33604 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 914 599 11

Gellershagen/Schildesche  
Sudbrackstraße 99 | 33611 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 914 521 15

Brake  
Am Damm 6 | 33729 Bielefeld  
Telefon: 0521 – 914 584 38

Hiddenhausen  
Meisterstraße 2 | 32120 Hiddenhausen  
Telefon: 05223 – 649 83 53

Kostenfreie Parkplätze direkt  
vor der Tür! (barrierefrei)

**Öffnungszeiten:**  
Mo., Di. u. Do. 9 – 12.30 Uhr  
14 – 18 Uhr  
Mi. u. Fr. 9 – 12 Uhr Ladenöffnung  
14 – 19 Uhr Hausbesuche

Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

JazzClub

## Richie Arndt und Kellie Rucker spielen Blues

Kellie Rucker (USA) und Richie Arndt (DE) verbindet eine langjährige musikalische und persönliche Freundschaft. Seit über 30 Jahren ist Kellie eine Reisende in Sachen Blues und Roots music. Sie ist - trotz ihrer 152 Meter - eine ganz Große in der internationalen Bluesszene, eine konzentrierte Kraft an der Bluesharp und eine exzellente Sängerin mit einer fantastischen Bühnenpräsenz.

Geboren in Oklahoma City, wechselte ihre Familie häufig den Wohnsitz. Texas, Virginia und die Florida Keys waren nur



einige Stationen. Sie lebte und arbeitete viele Jahre in Los Angeles und tourte die Westküste der USA auf und ab. Mit vielen „Big Names“ aus Jazz, Blues und Rock wie Dizzy Gillespie, Stephen Stills, Albert Collins, ZZ Top, Little Feat und B.B. King stand sie zusammen auf der Bühne oder im Studio. Unter ihrem eigenen Namen veröffentlichte sie ebenfalls mehrere CDs in den USA. Heute lebt sie in Florida und kommt jetzt mal wieder „über den großen Teich“ um mit der Richie Arndt Band die Winterblues-Konzerte zu spielen ...

Am 16. Dezember sind die Musiker im JazzClub, Beckhausstraße 72, zu sehen und zu hören. Beginn ist um 20.30 Uhr. Karten sind im Vorverkauf für 19 Euro, zuzügl. Gebühr und an der Abendkasse für 23 Euro erhältlich.

Weihnachts-Fire im JazzClub

## Xmas-Party mit den Bluesböcken

Kurz vor Weihnachten, am 23. Dezember, laden die Bluesböcke



zig, auch mal hart an der Grenze und ungebremst daherkommt. Sie sind durchaus auch zu der einen oder anderen - aus der Situation geborenen - musikalischen Schandtat bereit. Sie gehen über die traditionalistische Sichtweise des Blues hinaus und nehmen auch aktuelle Spielweisen in ihr musikalisches Weltbild auf. Neben immer wieder gern gehörten und gespielten - eigenständig bearbeiteten - Blues-Evergreens besteht ein großer Teil des Programms aus blues- und boogieorientierten Eigenkompositionen in der Tradition von Canned Heat und John Lee Hooker mit einer rockigen Prise der Stones.

Beginn ist um 20.30 Uhr, Karten sind im Vorverkauf für 10 Euro, zuzügl. Gebühr und an der Abendkasse für 15 Euro erhältlich.

zur Xmas-Party und viel tanzbarer Mucke in den JazzClub ein. Die Musiker sind bekannt für ihren gitarrenorientierten Blues und Boogie, der erdig und bodenständig, von zart bis fet-

JazzClub

## Blues und Soul mit Tad Robinson

Der Sänger und Mundharmonikaspieler Tad Robinson ist den Fans nicht nur als Frontmann der Specters Bluebirds – der Band des Gitarristen Dave Specter – bekannt. Fünf Solo-CDs und sieben „Blues Music Awards“-Nominierungen und zahlreiche Tourneen mit dem Bluesgitarristen Alex Schultz brachten dem Chicagoer Musiker weltweite Anerkennung. Seiner sou-

ligen Stimme wird nachgesagt, dass sie nach kürzester Zeit die hintersten Winkel der Herzen erreicht. Blues- und Soul-Fans dürfen sich auf seinen Auftritt im JazzClub am Freitag, 9. Dezember, im JazzClub freuen. Beginn ist um 20.30 Uhr. Karten sind im Vorverkauf zum Preis von 16 Euro, zuzügl. Gebühr erhältlich. An der Abendkasse kosten die Karten 20 Euro.

*Freche Weihnachten und einen guten Rutsch!*

**WIR WÜNSCHEN IHNEN UND IHRER FAMILIE NUR DAS BESTE!**

Wir möchten uns bedanken für Ihr Vertrauen, eine tolle Zusammenarbeit und viele neue Erfahrungen.

**BLUMENTHAL IMMOBILIEN**  
www.immobilien-blumenthal.de

An der Stiftskirche 4 • 33611 Bielefeld  
Telefon 0521.96 78 49-94  
www.immobilien-blumenthal.de

DAS NEUE ANGEBOT DER TELEKOM – JETZT BERATEN LASSEN.



Erleben,  
was verbindet.



Nur bei  
der Telekom

**Je mehr ihr seid,  
desto günstiger wird's\***

Mobilfunk neu gemacht – für alle, die Familie sind

- ✓ Mehrere Karten, eine Rechnung
- ✓ Gleiches Datenvolumen
- ✓ 5G für alle

telefonundmehr.de

Handy, Festnetz, Internet, TV, SmartHome ...

Apfelstraße 152, 33611 Bielefeld-Schildesche  
Tel. 05 21 / 52 29 37 99

\* Voraussetzung sind ein Hauptvertrag und eine MagentaMobil PlusKarte. Mit Buchung jeder weiteren Zusatzkarte ergibt sich eine zusätzliche durchschnittliche Vergünstigung. Max. 10 Zusatzkarten pro Hauptvertrag möglich. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

*Der letzte Weg in guten Händen*



**Niggebrügge**

Apfelstraße 27a • 33613 Bielefeld  
www.niggebruegge-bestattungen.de

Rat und Hilfe im Trauerfall • Vorsorgeregulung zu Lebzeiten  
Erledigung aller Formalitäten

Partner  
der Deutsche  
Bestattungsvorsorge  
Treuhand AG

**Sie erreichen uns jederzeit!**  
Telefon 0521.98 60 00

## Buchtipps für den Winter

# Lesen und in andere Welten eintauchen

Winterzeit ist Lesezeit: Die Tage sind kürzer geworden, die Temperaturen gesunken, was gibt es Schöneres als es sich mit einem guten Buch und einem heißen Tee auf dem Sofa gemütlich zu machen? Die Verlage haben gerade ihre schönsten und spannendsten Buchneuheiten präsentiert. Die Auswahl ist groß, hier sechs Empfehlungen der Buchhandlung Welscher. Viel Spaß beim Schmökern.

### Der gelbe Regen

Ein Bergdorf in den Pyrenäen Aragoniens. Ein altes Ehepaar und eine Hündin, die noch da sind, als „der November mit seinem bleichen Atem verdorrter Blätter und Monde“ die verlassensten Häuser Ainielles befällt. Die wenigen, die von außen noch intakt zu sein scheinen. Die, die schon in sich zusammengesunken sind. Sowie die, aus deren Mündern die Tatzen und Krallen der menschenleeren Natur heraushängen. Eine heutzutage nicht ganz unbekannt Tatsache, dass viele Siedlungen fernab der modernen Welt allmählich verlassen werden; was uns jedoch verborgen bleibt, ist das brutal langsame Absterben all dessen, was dageblieben ist, während der Herbst gelbe Blätter durch Fenster und Gemüt hindurchzieht, während „die Nacht noch zwischen den Bergen verkeilt“ ist. Die Abwesenheit in ihren

mannigfaltigen Erscheinungen kommt dem Übriggebliebenen immer näher und ins Haus, setzt sich ans Feuer und bleibt dort, ihr gesellen sich nur noch mehr Abwesenheit und Vergangenheit hinzu. Ein ehrliches Buch über eine harte, aus der sicheren Entfernung städtischen Wohnens kaum bis gar nicht vorstellbare Realität. Schonungslos, zutiefst lyrisch und wahnsinnsnah.

*Julio Llamazares, Der gelbe Regen, Suhrkamp*

### Kummer aller Art

Wer kennt sie nicht, die kleinen und großen Kümmernisse des Lebens.

Mariana Leky erzählt schwebend leicht von Ticks, Ängsten und Mutlosigkeit. 39 kurze Erzähltexte, aber immer eine eindrucksvolle Geschichte über die Alltagsorgen von Nachbarn, Freunden, Bekannten und Verwandten. Lebensnah und voller Herzwärme beschreibt die Autorin die kurzen Begegnungen mit den Personen in ihren Geschichten. Zufällige Treffen im Treppenhaus, beim Spaziergang oder beim Bäcker. In den Gesprächen offenbaren sich die kleinen und großen Befürchtungen und Lebenszweifel. Wir schauen für einen kurzen Moment hinter die Fassade und erleben eine Begegnung mit uns selbst. Die Episoden berühren, weil wir die Seelennöte kennen.

## AUS DEM STADTEIL

Aber Leko liefert auch ein Stück Lebenspraxis – Besorgnis und Argwohn sind menschlich.

*Mariana Leko, Kummer aller Art, Dumont*

### Die Rückkehr der Kraniche

Der unterhaltsame Familienroman spielt in der Elbmarsch. Hier ist seit Jahren das Arbeitsfeld und auch der Wohnort der Vogelwartin Grete. Sie lebt zusammen mit ihrer betagten Mutter. Als die alte Frau plötzlich stürzt, reist zur Unterstützung Gretes Schwester Freya an. Diese lebt als erfolgreiche Unternehmerin in Berlin. Zwischen den unterschiedlichen Schwestern gibt es zahlreiche Spannungen. Das Miteinander der Frauen wird auch nicht ent-

spannter, als Gretes Tochter Anne auch noch anreist. Alle vier Frauen haben Geheimnisse und Wünsche und müssen entscheiden, was sie preisgeben, verschweigen oder auch verwirklichen wollen.

*Romy Fölck, Die Rückkehr der Kraniche, Wunderlich*

### Dschinns

In diesem völlig anderen Familienroman wird die Geschichte einer türkischen Familie erzählt. Der Vater kommt als Gastarbeiter nach Deutschland und arbeitet hier bis zum Rentenbeginn. Nun möchte er seinen Traum verwirklichen und seinen Ruhestand in einer Eigentumswohnung in Istanbul erleben. Doch hier verstirbt er plötzlich. Seine Frau und

**WILHELM NEIDMANN** GMBH

- Metallbau
- Schweißtechnik
- Schlosserarbeiten

Sudbrackstraße 4-6 · 33611 Bielefeld  
Tel. (05 21) 9 82 15-0 · Fax (05 21) 9 82 15 18  
Internet: [www.neidmann.de](http://www.neidmann.de)  
E-mail: [metallbau@neidmann.de](mailto:metallbau@neidmann.de)

**RAUM AUSSTATTUNG EWERT**  
INHABERIN S. ERNST

Gardinen // Polstermöbel // Teppichböden  
und Bodenbeläge // Reinigungsservice //  
Sonnerschutz // Geschenkartikel

Telefon  
0521 - 89 000 3  
Am Brodhagen 119  
33613 Bielefeld  
[www.Raumausstattung-EWERT.de](http://www.Raumausstattung-EWERT.de)

**Wir danken unseren Kunden und  
wünschen allen ein frohes Fest  
und ein glückliches und gesundes  
neues Jahr.**

## MRappolt Friseurteam



*Wir wünschen allen  
ein frohes  
Weihnachtsfest  
und einen  
guten Rutsch  
ins neue Jahr!*

Engersche Str. 74  
D-33611 Bielefeld  
Telefon (0521) 98255700

Öffnungszeiten:  
Di. bis Fr. 9.00 – 18.30 Uhr  
Sa. 8.30 – 14.00 Uhr

Internet: [www.mrappolt.de](http://www.mrappolt.de)



**FRANK OTTENSMEYER**  
BAD · HEIZUNG · NEUE ENERGIEEN

Schillerstraße 53a  
33609 Bielefeld

Tel: 0521 81 093  
www.ottensmeyer.org  
info@ottensmeyer.org

WASSER & WERTE  
Handwerke für ein besseres Leben



Wer liest, dem eröffnen sich neue Horizonte.



**Hauspflegeverein**  
seit 1959



Wir wünschen Ihnen ein  
*frohes Fest*

**Pflege und Betreuung zu Hause**

- ✓ selbstbestimmt
- ✓ vielfältig
- ✓ individuell ... zum Wohlfühlen!

Wir sind für Sie da:

Mitglied im: **DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND

Carl-Schmidt-Straße 1 · 33602 Bielefeld  
Tel. (0521) 96748-0 · Fax -79 · info@hpvbi.de  
[www.hauspflegeverein-bielefeld.de](http://www.hauspflegeverein-bielefeld.de)

seine vier Kinder kommen, um Abschied zu nehmen. In einzelnen Kapiteln werden sie jetzt vorgestellt. Der Leser erfährt viel über ihr Leben, ihre Träume und Wünsche, aber auch von Problemen, die zum Teil in Traditionen wurzeln. *Fatma Aydemir, Dschinns, Carl Hanser*

**Ganz gewöhnliche Monster**

Schottland Ende des 19. Jahrhunderts. Am Ufer eines Sees liegt das Cairndale-Institut, eine Schule, von der die meisten Menschen nicht einmal wissen, dass sie existiert - oder lieber gar nichts wissen wollen. Hier beherbergt Dr. Berghast Kinder mit besonderen Begabungen, wie beispielsweise den jungen Amerikaner Charlie, der nahezu unverwundbar ist oder die Irin Ribbs, die sich unsichtbar machen kann. Auch Marlowe ist eines dieser Talente, ein Junge, dessen Haut blau knistert und der Menschen mit seiner Berührung heilen oder auch verletzen kann – und der zusätz-

lich noch viel mehr ist als nur ein Mensch. Sie alle finden hier Schutz, sowohl vor dem Unverstand der Menschen außerhalb als auch vor etwas ganz anderem – einem Monster, früher selbst ein Schüler, heute ein Monster, das Jagd auf die Talente macht und alles daran setzt, die Tore zu einer anderen Welt zu öffnen, die besser nicht geöffnet werden sollten. Und diese Tore liegen direkt unterhalb des Instituts... Miro erschafft ein Universum zwischen Oliver Twist und Harry Potter, zwischen den dunklen Märchen der Brüder Grimm und den Alptraum szenarien Stephen Kings. Ein Coming-of-Age Roman, eine Horrorgeschichte und ein Sittengemälde des 19. Jahrhunderts vereinen sich in einem düsteren Roman, der auch moralische Fragen aufwirft: Was darf man einem einzelnen Menschen antun, um damit das Wohlergehen vieler anderer sichergestellt ist? Diese Frage ist sicherlich nicht neu, wird jedoch durch den fantastischen Charakter des Buches aus einer

## AUS DEM STADTTEIL

anderen Perspektive betrachtet. „Ganz gewöhnliche Monster“ ist ein finstres Buch. Es erzählt eine Geschichte im Zeitalter der Industrialisierung, in dem die Schere zwischen Arm und Reich immer mehr aufklappt und in dem ein Menschenleben keinen großen Wert hat. Dennoch gilt es, diese trostlose Welt zu retten, denn die, die sonst entstehen würde, ist unendlich mal schlimmer. Eine spannende Geschichte, die durch ihr einzigartiges Setting zu überzeugen weiß. Auf actionreiche Sequenzen voller Horror und Magie folgen leise Passagen, in denen es um die ausgefeilten Beziehungen der einzelnen Charaktere und ihre eigenen emotionalen Welten geht.

J. M. Miro, *Ganz gewöhnliche Monster*, Heyne

sucht heraufbeschwört. ...und den Hauch Wehmut, der damit unumgänglich verbunden ist. Ein Kind, das eine außerordentliche Empfindsamkeit besitzt, die ihm einen sonderbar tiefen und vielfältigen Einblick in die Wirklichkeit ermöglicht. Leena sieht das Besondere, das der Alltag jeden Tag schonungslos glattbügelt. Das Gewöhnliche, Rhythmische, Gleichmäßig-Bekanntes belastet sie – und sie sucht die toten Realitätswinkel, wo das Träumen, die Einbildungskraft frei sind. Das Buch stellt eine klare Frage: Was wird aus solchen Menschen, die so gestrickt sind? Aus den besonders Empfindsamen? Derer dürfte es einige geben.

Eva-Liisa Manner, *Das Mädchen auf der Himmelsbrücke*, Guggolz

### Das Mädchen auf der Himmelbrücke

Außergewöhnlich könnte man jene Art von Sehnsucht nennen, die in die toten Winkel der Wirklichkeit einsickert. Derer gibt es viele, unzählige, und Leena, das Mädchen, das sich einen violetten Regenschirm mehr als alles andere auf der Welt wünscht, findet sie fast überall. Für sie sind es die besten Winkel der Realität, da sie im Alltagstrott immer unsichtbar bleiben. Ein roter Ball, der im Mittelgang einer kleinen Kirche unter dem starken Eindruck der Orgelmusik fallengelassen wird und „wie ein seltsames rotes Tier [...] Richtung Altar [hüpft]“. Einige alte Gassen, die violett sind, da diese Farbe die Bekannte, für das Mädchen unentbehrliche Seh-



*„Wir nehmen uns Zeit,  
um so der Trauer Raum zu geben.“*

(Frauke Heiland, Begleiterin im Trauerfall)

**BESTATTUNGSHAUS IM STIFT**

VERTRAUEN    ERFAHRUNG    TRADITION

IM STIFT 2-6 • BIELEFELD-SCHILDESCHER STRASSE • TEL.: 05 21 - 3 79 09 • WWW.IMSTIFT.DE



*Wir wünschen Ihnen  
Frohe Weihnachten  
und ein gesundes  
Gehör für das  
neue Jahr!*

**Geschenk-Coupon!** Ab einem Einkaufswert von 20 € schenken wir Ihnen **5 €** auf Ihren Gesamteinkauf!

**hörAtelier** Daniela Koch

**hörAtelier** Daniela Koch / Johannisstraße 33-35 / 33611 Bielefeld / 0521 - 54371766



**Christian WOLF**  
MUSIK | INSTRUMENTE  
SERVICE | WERKSTATT

- ┆ MUSIK
- ┆ INSTRUMENTE
- ┆ ZUBEHÖR
- ┆ NOTEN
- ┆ WERKSTATT
- ┆ SERVICE

Im Stift 3 | 33611 Bielefeld-Schildesche | T 0521.94 988 708  
Mo.–Fr. 09.00–18.30 Uhr  
Samstag 09.00–14.00 Uhr | Auch gerne nach Vereinbarung!

Die virtuelle Welt der Musik:  
[www.wolf-musik.de](http://www.wolf-musik.de)

### Kostenlose Beratung

## Wie lassen sich Energiekosten sparen?

Seit dem Ukraine-Krieg gehen die Gas-, Strom- und Benzinpreise stark nach oben. Wie lassen sich der Energieverbrauch und die Kosten senken? Die Bezirksvertretung Schildesche bietet ab sofort in Zusammenarbeit mit dem Quartiersbüro der AWO eine kostenlose Beratung rund

um Energie und Energiesparen im Privathaushalt an. Beratungsmöglichkeiten gibt es jeweils mittwochs in der Zeit von 14 bis 17 Uhr im AWO-Quartiersbüro Schildesche, Liethstück 2/Am Pfarracker. Auch eine telefonische Kontaktaufnahme ist möglich, Telefon: 0152-2704 0424.

### Offene Sprechstunde

## Beratung zu Hilfen im Bereich Gesundheit

Es gibt viele Ratgeber und Broschüren zu den Themen Pflege, Hilfen in Notlagen und Unterstützung von Angehörigen. Mindestens genauso viele verschiedene Hilfen und Maßnahmen gibt es in unserem Gesundheitssystem. Doch welche Angebote sind die richtigen für die eigene Situation?

Unter dem Motto „Noch Fragen???“ bieten das Sozialamt der Stadt Bielefeld in Schildesche jeden ersten Donnerstag im Monat von 15 bis 17 Uhr eine offene Sprechstunde in der Huchzermeierstraße 7 an. Die nächste Sprechstunde findet am Donnerstag, 5. Januar, statt.

Mit dabei sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom Fachdienst Pflege der Stadt und des ambulanten Dienstes Alt und Jung

*Abschied nehmen braucht Zeit, Raum und einfühlsame Begleitung*



Bestatterinnen  
**Noller · Ziebell**

Raum für Abschied und Erinnerung

Monika Noller  
Daniela Schulz  
August-Bebel-Str. 30B  
33602 Bielefeld  
Fon 05 21 / 3 80 22 80  
[www.noller-ziebell.de](http://www.noller-ziebell.de)



**VON 0 AUF 100  
IN 2 SEKUNDEN!**



**ADAM**  
IMMOBILIEN IVD  
[www.adam.immobilien](http://www.adam.immobilien)  
Tel: 0521 - 9 28 28 0

**FÜR SIE GEBEN WIR IMMER VOLLGAS!**

## AUS DEM STADTTEIL

Nord-Ost e.V.. Sie geben Auskunft zu allen Themen bezüglich Pflege, Hilfen im Umfeld, Unterstützung von Angehörigen oder auch Patientenverfügung und palliative Versorgung.

Die Beratung wird kostenlos im Rahmen der Quartiersarbeit angeboten. Als Teil des Schildescher Netzwerks „Runder Tisch

Schildesche“ kann auch direkt Hilfe vor Ort vermittelt werden.

Leider ist der Zugang nicht Behinderten gerecht. Interessierte haben die Möglichkeit, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter telefonisch unter 0151 14631944 oder per E-Mail [nochfragen@bielefeld.de](mailto:nochfragen@bielefeld.de) zu erreichen.

### Stadtverbandswahlen

## Neuer Vorsitzender ist Torsten Schätz

Der SPD Stadtverband Schildesche hat seine Wahlen zum Stadtverbandsvorstand im Heinrich-Froböse-Haus in Schildesche durchgeführt. Neuer Stadtverbandsvorsitzender wurde Torsten Schätz, ein bekanntes Gesicht in Schildesche, da er auch Schulleiter der Martin-Niemöller-Gesamtschule ist. Jörg Benesch wurde als sein Stellvertreter gewählt und stellt auch in seiner Funktion als Fraktionsvorsitzender der SPD in der Bezirksvertretung Schildesche

ein gutes Bindeglied zwischen Partei- und Realpolitik dar.

Heidemarie Schönrock-Beckmann wurde neue Kassiererin, Stephan Günter zum Beisitzer gewählt. „Gemeinsam sind wir stark und geschlossen, um die Zukunft der SPD in Schildesche zu festigen und auszubauen“, so Torsten Schätz und Jörg Benesch. Neben aktuell wichtigen kommunalen, landes- und bundesweiten Themen wurde auch der Leitantrag des kommenden Parteitags der SPD-Bielefeld



Freuen sich über das Wahlergebnis: Stephan Günter, Heidemarie Schönrock-Beckmann, Jörg Benesch, Torsten Schätz und Susanne Kleinekathöfer (von links)

im November diskutiert. Fazit des Abends: „Wir freuen uns, dass wir die Veranstaltung nun endlich wieder in Präsenz durchführen konnten und zudem gute Ergebnisse für die SPD und Schildesche erreicht haben“, so Torsten Schätz.

Kosmetikstudio · Fusspflege

**Selda Yalcin**  
Diplom-Kosmetikerin  
(ehemals Christel Klocke)

Loheide 17  
33609 Bielefeld

telefonische Terminvereinbarung  
Tel. 0521 / 9811491 & 0521 / 32723667

Jetzt deinen neuen  
Fitness-Club  
mit Erfolgsgarantie  
kennenlernen !

 **CIRCLEONE**  
FITNESS — CLUB



**CLUB  
BIELEFELD**

Johannisstr. 40  
33611 Bielefeld  
**0521-48899789**  
[bielefeld@circleone.de](mailto:bielefeld@circleone.de)



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

**Sportclub Bielefeld 04/26**

# Dritter Sieger bei den Sternen des Sports

Beim Sportclub Bielefeld 04/26 (SCB) gibt es einen neuen Star: Das Sportmobil „Lasti“ überzeugte die „Sterne-Jury“ auf Landesebene und brachte dem Sudbracker Verein den kleinen „Silbernen Stern des Sports“ ein. „Komm' raus und mach' mit“ – so lautet das Motto des neuen Spiel- und Sportmobils „Lasti“ von des SCB. Sport-, Spiel- und Bewegungsangebote emissionsfrei dahin zu bringen, wo Kinder sind, ist das Ziel des Sportvereins, der mit Lasti in Parks, Grünanlagen, auf Spielplätzen und Schulhöfen unterwegs ist. Die niedrigschwelligen Ange-

bote des SCB sind kostenfrei und richten sich an Kinder vom Kindergartenalter bis zur späten Grundschule. Betrieben wird „Lasti“ von qualifizierten Übungsleitenden und Juniorcoaches, die die Kinder animieren und mit ihnen spielen. Lasti wirbt als optischer Hingucker für CO<sub>2</sub>-neutrale Mobilität.



Stern des Sports für das Elektro-Lastenfahrzeug Lasti. Darüber freuen sich: Axel Gerlach, Sophie Kemp, Mirko Bollweg und Frank Riedel vom SCB und Organisatorin Manuela Llewelyn (v.l.) Foto: Dennis Will, Volksbank Bielefeld-Gütersloh

Gleichzeitig zeigt es, wie vielfältig und ökologisch ein Sportverein unterwegs sein kann, der mit sei-



...mit Glasfasertechnik in die Zukunft

## ELEKTRO GÖTSCH BIELEFELD



**Elektrotechnik**

**Glasfasertechnik**

**EDV-Netzwerktechnik**

Elektro Götsch Bielefeld GmbH & Co.KG  
Inh. Andreas Frommholz

Lipper Hellweg 41e  
33604 Bielefeld

Telefon 0521 | 8 01 66 - 0  
Telefax 0521 | 8 01 66 - 20

Email elektro-goetsch@t-online.de  
Web elektro-goetsch.de

Buschkamp  
**Am Buschkamp Immobilien**



**Ein Traum von Dachterrasse!**

Penthouse mit 2 TG-Stellplätzen in Werther // 124 m<sup>2</sup> Wfl. // 3 Zi. // Staffelgeschoss // Aufzug // repräsentatives Ambiente // mit 52 m<sup>2</sup> großzügiger Wohnbereich // Bj. 2015 // BA: 43,90 kWh/m<sup>2</sup>a, A, Gas mit Solarunterstützung, Bj. Hgz. 2015 // 395.000 € zzgl. 3,57 % Käuferprovision



**Zeit für Wünsche...**

Das Team von Am Buschkamp Immobilien wünscht Ihnen wundervolle Adventstage mit vielen besinnlichen Momenten und ein mit Zufriedenheit und vor allem Gesundheit gefülltes neues Jahr.

Ihr Immobilienmakler für Schildesche und Umgebung



BI-West 0521 - 9596830  
BI-Süd 0521 - 959080



west@am-buschkamp.de  
www.am-buschkamp.de

## AUS DEM STADTTEIL

nen offenen Bewegungsangeboten gezielt auf Kinder zugeht und nicht wartet, dass die Kinder zum Verein kommen.

Mirko Bollweg, „Chef-Organisator“ des Sport-im-Park-Programms 2022 freut sich für das ganze SCB-Team: „Wir haben den kleinen silbernen Stern des Sports für unser Lasti bekommen! Das ist ein natürlich ein Verdienst für das ganze Team!“

Der SCB hatte bereits 2021 den großen Stern des Sports in Bronze der Volksbank Bielefeld-Güters-

loh gewonnen und wurde von der Jury für die Vergabe des großen silbernen Sterns auf Landesebene nominiert.

Die Beschaffung des Sport- und Spielmobils Lasti konnte im Rahmen einer konzertierten Aktion mit vielen Beteiligten realisiert werden: Mit der großzügigen Zuwendung der Stiftung der Stadtwerke Bielefeld sowie mit öffentlichen Mitteln zur Förderung der Elektromobilität des Landes NRW und der Bundesrepublik Deutschland (BAFA) gelang die Basisfi-

nanzierung. Das Sport- und Spielmaterial für Lasti wurde von der Bürgerstiftung Bielefeld und der Sportjugend Bielefeld gefördert. Die Umsetzung des Programms „Sport im Park“ wurde in diesem Jahr von der Stadt Bielefeld aus dem Corona-Aktionsplan "Bielefeld hält zusammen" sowie mit Sondermitteln der Bezirksvertretung Bielefeld-Schildesche unterstützt. Außerdem beteiligten sich die Firmen WP-Lackiertechnik, Werbetechnik Wiggers und YOOMS Grafik, die den SCB unter-

stützt haben, das tolle Outfit von Lasti zu realisieren.

Frank Riedel, Geschäftsführer und Projektentwickler: „Wir danken unseren Förderern. Viele Unterstützer haben dafür gesorgt, dass wir zukünftig Spiel- und Sportangebote CO<sub>2</sub>-neutral dahin bringen können, wo die Kinder sind: Auf die Schulhöfe und Spielplätze in unseren schönen Grünanlagen und Parks in Bielefeld-Schildesche!“

### Turngemeinde Schildesche 05 e.V.

## Freie Plätze in der REHA-Abteilung

Rehabilitationssport (Kurz: Rehasport) gehört seit einigen Jahren zum festen Angebot der

Turngemeinde Schildesche, der aufgrund der gesetzlichen Rahmenvereinbarung aus dem Jahr

2011 ausschließlich in Form von Gruppentraining durchgeführt wird. Für die Teilnahme am Grup-

pentraining gelten verschiedene Voraussetzungen: Rehasportlerinnen und Rehasportler haben

## DIE ERBRECHTSANWÄLTE



**WIR KÄMPFEN FÜR IHR ERBE**  
Profitieren Sie von unserem Fachwissen  
und unserer Erfahrung!



**RECHTSANWALT  
DR. GERO BRÜNGER**

Beckhausstraße 261 | 33611 Bielefeld | T: 0521 800 98 40 | M: info@erbrechtsanwaelte.eu



**IHNEN**

• Absetz-container • Bau-stoffe • Bagger-arbeiten • Trans-porte

**Tel. 0521 89 11 66**

**Oldermanns Hof 5**  
www.ihnen-bielefeld.de

**Vithalia** Beauty & Wellness  
Day-Spa · Kosmetikinstitut

Im Twelen 25 · 33739 Bielefeld  
Tel. & Fax: 05 21- 801 5777  
www.vithalia.de

*Frohe Weihnachten*

Verschenken Sie  
**Entspannungszeit**  
zu Weihnachten...



# Thera fit

## Physiotherapie & Fitness

**Das Praxisteam wünscht seinen Patienten ein frohes Fest und ein gutes neues Jahr!**

**Info's unter:**  
Am Vorwerk 33  
33611 Bielefeld  
Tel.: 05 21/8 32 20  
www.physiopraxis-wrobel.de



mit einer Verordnung den Anspruch auf 50 Übungseinheiten innerhalb der nächsten 18 Monate. „Bei Sonderfällen wie chronische Erkrankungen sind es 120 Übungseinheiten, die innerhalb von 36 Monaten abzutrainieren sind“, sagt Reha-Abteilungsleiterin Petra Tödheide. Außerdem bestehe ein Gruppentraining mindestens aus fünf und maximal aus 15 Teilnehmenden. Eine Einheit dauert 45 Minuten, Ausnahmen gelten zum Beispiel im Herzsport, wo 90 Minuten Training üblich sind. Das Training wird ausschließlich von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern durchgeführt. Nach Ablauf einer Verordnung sind Folgeverordnungen möglich. Die „Verordnung für Rehabilitationssport“ stellt der Haus- oder Facharzt aus. „Wenn eine entsprechende Gruppe ( anbietender Verein) gefunden und eine Teilnahmemöglichkeit bestätigt wurde, muss die Verordnung zwecks Bewilligung der Kostenübernahme der Krankenkasse zur Unterschrift vorgelegt werden“, sagt Petra Tödheide, die darauf verweist, dass Rehasport-

lerinnen und Rehasportler in einem Raum trainieren, der verschiedene Kriterien erfüllen muss. „Jede Rehasportlerin und jeder Rehasportler hat stets den Anspruch auf kostenfreies Gruppentraining. So darf der Anbieter niemals eine (kostenpflichtige) Mitgliedschaft in seiner Einrichtung einfordern. Jedoch kann jeder freiwillig dem anbietenden Verein als ordentliches Mitglied beitreten, um diesen mit der Zahlung des Mitgliedsbeitrages zu unterstützen“, so Petra Tödheide. Für das Training gilt: Es kann durch Übungseinheiten an und mit Kleingeräten unterstützt, aber niemals durch klassisches Fitnesstraining ersetzt werden. „Es ist immer zu früh mit dem Sport aufzuhören – aber nie zu spät, damit zu beginnen“, motiviert Übungsleiterin Tödheide für mehr sportliches Engagement. Alle Informationen, die Interessierte vorab benötigen, sind bei der Abteilungs- und Übungsleiterin Petra Tödheide erhältlich, Telefon: 0521-85988 (AB geschaltet - Rückruf erfolgt kurzfristig), Mail: petratoed@gmail.com

### In einigen Rhea-Gruppen der Turngemeinde Schildesche 05 e.V. sind zurzeit noch Plätze frei:

**Rollator-/Sitzgymnastik:** Dienstag, 16.00 bis 16.45 Uhr, Halle 6, Gesamtschule Schildesche, Margaretenweg

**Atemwegserkrankungen, COPD:** Dienstag, 17.00 bis 17.45 Uhr, Halle 6, Gesamtschule Schildesche, Margaretenweg

**Atemwegserkrankungen, COPD (auch für Patienten mit Sauerstoff-Versorgung):** Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr, Halle 6, Gesamtschule Schildesche, Margaretenweg

**Diabetes:** Donnerstag, 16.30 bis 17.15 Uhr, Sporthalle Stiftsschule Schildesche, Stapelbreite

**Herzgruppe 75 Watt:** Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr; Sporthalle Stiftsschule Schildesche, Stapelbreite

Mehr Bewegung im Alltag

# Der kleine Muntermacher

Beim letzten Mal habe ich Ihnen eine Mobilisationsübung gezeigt und darüber gesprochen, wie wichtig es ist, dem Körper vielseitige Bewegungen und Abwechslungen zu bieten. Deswegen möchte ich Ihnen in dieser Ausgabe eine Kräftigungsübung zeigen, die Sie gerne auch zu Hause mit ein paar leichten Gewichten oder einem kleinen Ball durchführen können.



Die einzelnen Bewegungsabläufe: Die Arme in der A-Position, der T-Position und der Y-Position.

**Arme im A - T - Y anheben (Bauchlage)**

**Ausgangsposition**

Legen Sie sich in Bauchlage auf eine Matte, Ihr Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Sie können ihn anheben, wenn Sie möchten. Der Blick ist nach unten gerichtet. Die Arme liegen mit ein bisschen Abstand neben dem Körper.

**Durchführung**

Heben Sie die gestreckten Arme so weit es geht vom Boden ab. Lassen Sie sie langsam wieder

bis kurz vor den Boden sinken. Legen Sie sie aber nicht wieder auf dem Boden ab. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen gestreckt bleiben. Versuchen Sie nur die Arme zu heben und den Oberkörper so gut es geht unten zu lassen. Führen Sie die Bewegung fünf Mal durch. Danach legen Sie die Arme in die T- Position (Die Arme sind nach links und rechts auf Schulterhöhe ausgestreckt) und heben sie wieder fünf Mal ab. Als Letztes legen Sie

**V.A.L. e.V.** Lohnsteuerhilfverein **Salzuffer Str. 1** **Tel.: 0521 / 93 84-299**

**Wir erstellen Ihre Einkommensteuererklärung\***

- Unsere Beiträge sind sozial gestaffelt.
- Wir sind auf Arbeitnehmerbesteuerung spezialisiert.
- Durch die Mitgliedschaft werden Sie ein ganzes Kalenderjahr betreut.

\*bei Einkünften aus nichtselbstständiger Tätigkeit im Rahmen einer Mitgliedschaft.

Sanitär- und Heizungstechnik Solaranlagen



**Dieter Paul e.K.**

Inh. Manfred Erdmann

Westerfeldstraße 142 33613 Bielefeld

Telefon 05 21/88 24 64

- **Reparaturen und Wartungsarbeiten an Ihrer Heizungsanlage**
- **Badplanung und Badrenovierung**
- **Kundendienst**

Bestattungen  
**Brinkmann**  
Überführungen

33611 Bielefeld - Schildesche  
Meierfeld 23, privat: Im Bracksiek 2  
Tel.: 0521 81366, 86169  
Sie erreichen uns Tag & Nacht  
[www.bestatter-brinkmann.de](http://www.bestatter-brinkmann.de)

**Haushaltsauflösungen und Entrümpelungen**

ALDINGO

**Umzüge**

*Alles aus einer Hand!*

**Ingo Hannemann**  
Holbeinstraße 14a  
33615 Bielefeld  
Telefon: 05 21-9 82 47 50  
Mobil: 01 74-3 81 08 80  
E-Mail: [ingohannm@aol.com](mailto:ingohannm@aol.com)

## KFZ-Meisterwerkstatt



### Der Service rund ums Auto

Inspektion / Klimageservice	Tel 0521 / 98 91 55 40
KFZ – Diagnose / KFZ-Elektrik	FAX 0521 / 98 91 55 42
HU / AU Vorbereitung und Abnahme	Beckhausstraße 59
Bremsen- und Auspuffservice	33611 Bielefeld
Unfall- und Karosserieinstandsetzung	<a href="mailto:Info@bscar-service-team.de">Info@bscar-service-team.de</a>

Das Service-Team : E. Schultz  
Öffnungszeiten Mo-Do 7:30 – 17:00 Uhr / FR 7:30 – 15:00 Uhr

## Meisterbetrieb für:

Heizung • Lüftung • Sanitär • Bauklempnerei

☎ 05 21 / 89 23 53

Matthias Hokamp • 33613 Bielefeld • Lange Str. 6

Heizung & Sanitär



**HOKAMP** GmbH

Trauerhalle im Hause | Überführungen | Erd-, Feuer- und  
Seebestattungen | Vorsorge | Erledigung aller Formalitäten

## LIEBEN • TRAUERN • ERINNERN

Seit drei Generationen begleiten wir Menschen einfühlsam in der Zeit des Abschiednehmens. Es ist dieses Vertrauen, das uns ehrt. Neben einem würdevollen Umgang mit dem Verstorbenen ist es für uns von zentraler Bedeutung, auch für die Hinterbliebenen da zu sein.

### Vorsorge: Das Leben genießen, weil alles geregelt ist!

Mit einer Bestattungsvorsorge ersparen Sie sich und Ihren Angehörigen Unsicherheit, sowie weitere seelische Belastungen. Zu einer Vorsorge gehört u. a. die Regelung für Ablauf, Umfang und Festlegung persönlicher Wünsche bei der Bestattung, sowie die finanzielle Absicherung.

### Neuer Service:

- Hilfe bei der Erstellung einer rechtssicheren Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Sicherung und Übergabe des digitalen Nachlasses (z.B. Online-Konten) an die Angehörigen.

**Kortstiege** BESTATTUNGEN

Schelpsheide 6 | 33613 Bielefeld  
Tel.: 05 21/9 86 55 70 | Fax: 05 21/9 86 55 90  
[info@kortstiege.de](mailto:info@kortstiege.de) | [www.kortstiege.de](http://www.kortstiege.de)



## AUS DEM STADTEIL | SCHAUFENSTER

die Arme leicht nach links und rechts geöffnet neben dem Kopf und heben sie aus der Y-Position fünf Mal ab.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, können Sie sich auch auf eine Bank legen, so dass die

Arme aus einer "negativen" Position, also unterhalb des Körpers, starten.

Der Bewegungstipp kommt von Caroline Schwarzer, Trainerin mit Fitnesstrainer A-Lizenz.

– Promotion –

## Am Buschkamp Immobilien

# Spende für den guten Zweck

Im November konnte Am Buschkamp Immobilien einen Scheck von über 4.000 Euro an den Vorsitzenden der Bielefelder Tafel, Thomas Doussier, überreichen. Die Anzahl der Bedürftigen steigt ständig und die Tafeln können dieser herausfordernden Aufgabe kaum nachkommen. Zudem hat sich das Spendenaufkommen stark verändert, sodass es immer schwieriger wird, der Nachfrage gerecht zu werden. „Die Tafeln sind auf die Unterstützung und

das private Engagement dringend angewiesen. Mit 60.000 Helfern und Helferinnen sind die Tafeln eine der größten sozial-ökologischen Bewegungen in Deutschland. In der heutigen Zeit spürt jeder eine Veränderung. Gern unterstützen wir dieses Projekt und das von ganzem Herzen. Für alle Menschen wünschen wir uns Entspannung und Frieden in der Welt damit wieder alles etwas leichter wird – auch das Spenden“, so ein Sprecher von Am Buschkamp Immobilien.



Unterstützung für die Bielefelder Tafel durch Am Buschkamp Immobilien: Marius Jagiello, Tim Thiesbrummel, Christiane Habighorst und Thomas Doussier, Vorsitzender der Bielefelder Tafel (v.l.).

Kleinanzeigen

Rentner sucht 520€ Job

(Fahrer, usw.) **Tel. 892791**

Musikpädagogin erteilt Gesang- und Klavierunterricht. Auch Online-

Unterricht. **Tel. 889657**

**Engel-Figuren**, verschiedene

Größen, Rosenthal, evtl. als

Weihnachtsgeschenk. VHB 95,- €

**Eulen-Sammlung**, verschiedene

Materialien, evtl. an Sammler.

VHB 150,- €, **Tel. 0151 75053117**

Wohnung 78 m² mit Balkon und

Einbauküche in Schildesche zu

vermieten. **Tel. 0177 5745196**

**Ferienhaus** 130m² an der Kieler

Bucht bis **6 Pers.** und **2 Hunden** im

liebepoll -, familienfreundlich - und bestens ausgestatteten

„Huus Stokendoerp, mit großem

Garten, 3 Schlafzimmern,

2 Fernseher, W- Lan, Tischtennis,

Darts, Feuerstelle und vielem mehr.

Wir freuen uns auf Sie!

**www.huus-stokendoerp.de**

oder **Tel. 54366783**

Suche PKW Fahrer (w/m/d) für die

Schülerbeförderung. Der Erwerb

des Personenbeförderungsscheins

wird unterstützt. **Tel. 0174 6821615**

oder **info@bvp.de**

Angestellter im öffentlichen Dienst

sucht kleines Einfamilienhaus oder

Bungalow zum Kauf oder zur Miete

im Raum Schildesche oder Umge-

bung. **Tel. 0160 5833862**

**Wir suchen Verstärkung für unser**

**Team Pflegefachkräfte/Kranken-**  
**pflegehelfer/Arztshelfer/innen.**

**Tel. 32920579**

**Redaktion:**

Christiane Peters, Tel. 0171 1 74 22 59

Tel. 05246 703 18 90

e-mail: redakteurin-c.peters@t-online.de

**Herstellung:**

KLOCKE PrintMedienService

Am Wittenberg 24, 33619 Bielefeld

**Grafische Gestaltung:**

www.RiGrafix.de

**Verantw. für den Inhalt:**

Bernd Lochmüller

25. Jahrgang Auflage: 15.000

**Internet:**

www.schildesche-erleben.de

**Impressum**

**Herausgeber:**

Media & Service Büro,

Bernd Lochmüller

Bleichstr. 77a, 33607 Bielefeld

**Anzeigen:**

Bernd Lochmüller

Mobil 0171 6 10 26 78

e-mail: info@schildesche-erleben.de

**Anzeigen Innendienst:**

Nicole Strotherm

Tel. 400 21-0

**Wir finden den richtigen Mieter für Sie!**

Am Buschkamp Immobilien  
Ihr Partner für die  
erfolgreiche Vermietung!

**Tel. 05 21 / 95 90 80**

**Wir kaufen Wohnmobile  
+ Wohnwagen**  
Tel.: 03944-36160  
**www.wm-aw.de** Fa.

www.lernpunkt.de  
**NACHHILFE?  
WIR HELFEN!**  
0521-17 78 94

Automobile

Autohaus  
**Steinböhrer**  
Jöllender Str. 325 · Bielefeld · Tel.: (0521) 9 86 54 32  
Eckendorfer Str. 40 · Bielefeld · Tel.: (0521) 3296880  
Hauptstr. 43 · Schloß Holte-Stukenbrock · Tel.: (05207) 991660  
**www.steinboehmer.de**

Friseure

Haarstudio  
**Plümer**  
Ihr Friseur für die ganze Familie.  
Apfelstraße 199  
**Tel. 05 21/8 25 47**

Gesundheit

**Psychologische  
Privatpraxis**

**Hypnose-Psychotherapie-Coaching**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Jöllender Str. 164 Tel. 0151 - 61077782  
www.praxis-kunke.de praxis-kunke@web.de

Grabpflege

**Grabpflege · Grabgestaltung**  
in Theesen und Sudbrack



Sudbrackstraße 106 · Bielefeld  
Fon 98 65 00-0

Malerbetrieb



**MALERMEISTER  
Rudi Würfel**

Babenhäuser Str. 11 · 33613 Bielefeld  
Tel. 05 21 / 88 74 44

Steuerberatung

**S**teuerberatung  
**abine Wolf**

Talbrückenstr. 2 – 33611 Bielefeld  
Telefon: 0521/557308-30  
Telefax: 0521/557308-40

Versicherungsmakler



Finanz- und  
Versicherungsmakler®  
Beratung für Menschen – Verstand für Finanzen  
**Beckhausstr. 211 . Tel. 880 77 77**  
www.fn-makler.de

# Unsere Festtagsmenüs

## Menüs

### Gans

Zweierlei von der Gans mit hausgemachten Apfel-Rotkohl & Kartoffelklöße

ohne Beilagen **31.90** mit Beilagen **35.90**  
als 4 Gänge-Menü **49.90**

### Ente

Confierte Entenbrust an Orangen-Jus mit Bohnenbündchen und Gratin

ohne Beilagen **23.90** mit Beilagen **29.-**  
als 4 Gänge-Menü **39.90**

### Rind

Zwei Rinderrouladen mit hausgemachten Apfel-Rotkohl und Kartoffelklöße

ohne Beilagen **19.90** mit Beilagen **25.-**  
als 4 Gänge-Menü **38.90**

Rinderbraten mit hausgemachten Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln

ohne Beilagen **22.90** mit Beilagen **26.-**  
als 4 Gänge-Menü **39.90**

### Wild

Wildgulasch mit Pfifferlingen und Kräuterspätzle

ohne Beilagen **22.90** mit Beilagen **26.-**  
als 4 Gänge-Menü **38.90**

### Schwein

Schweinefilet auf Waldpilzrahm mit Rosenkohl und Röstinis

Portion **25.-** 4-Gänge-Menü **38.90**

## Festtagsplatten

### Feliz Navidad

Frischkäse, Weinbergkäse, Blauschimmelkäse, Weichkäse, Tete de Moine & Käse-Konfitüre

### Frohe Weihnachten

Medallions natur & im Mandelmantel, Hähnchenbrustfilet natur und im Knuspermantel, Vitello Tonnato, Entencarpaccio, Auberginenröllchen, Melone mit Weihnachtsschinken und Reh-Carpaccio

### Joyeux Noel

Roastbeef, Parmaschinken mit Melonenspalten, Frischkäsebällchen, Käse, ital. Salami, Schweinefilet gefüllt mit Champignons, Schinkensterne und Rehfilet

### Merry Christmas

Reh-Pastete, Lachs mit Dillsenfauce, Graved Lachs, Forelle, Gambas an Crème, Entenbrustfilet, Tournedos vom Schwein mit Apfelspalte und Weihnachtsschinken mit Melonenspalten

Jede Platte für 3 Personen je **29.-**

**BESTELLANNAHME**  
der Platten und Menüs  
bis spätestens **Sa., 17.12.22.**  
Telefonisch, per Mail oder  
an der Ladentheke aufgeben.

**ABHOLUNG**  
der bestellten Ware  
am **Samstag, 24.12.22.**  
Menüs & Platte ab 9 bis 13 Uhr

**ABHOLSTELLEN**  
im Laden  
mit Kartenzahlung

Auf dem Hof hinter dem  
Laden bei den Parkplätzen  
nur mit Barzahlung

Suppen, Vor- und Nachspeisen sowie individuelle Beilagen sind auch möglich. Bitte geben Sie ihre Wünsche bei der Bestellung mit an.

Jölllenbecker Straße 29- 31/  
Ecke Weststraße  
Fon: [0521] 62632 | Fax [0521] 62611  
Mail: fleischerei@kohlstedde.de

**Ladenöffnungszeiten**  
in der Weihnachtswoche  
Mo. bis Do. von 7 bis 18 Uhr  
Fr. von 7 bis 13 Uhr

**WWW.KOHLSTEDDE.DE**