

STADTQUELLE

SALZKOTTEN



Das komplette Programm, alle Strecken, alle Läufe!

7. Juni 2015

**8. KLINGENTHAL SPORT
MARATHON '15
SALZKOTTEN**
... EINE STADT IN BEWEGUNG

6./7. Juni 2015

**SALZKOTTEN
VITAL**
die Sport- & Gesundheitsmesse

GESUNDHEITSINITIATIVE FÜR UNTERNEHMEN

Betriebliche Gesundheitsförderung – auch Sie können mitmachen!

In Zeiten des demografischen Wandels und des Fachkräftemangels wird es immer wichtiger, sich als guter Arbeitgeber nach innen und außen zu positionieren. Das aber nicht nur in solider finanzieller Hinsicht, sondern auch als attraktiver Arbeitgeber, der ein gesundes Arbeitsumfeld für seine Mitarbeiter bietet.

Die bundesweite Initiative „Gesunde Unternehmen“ setzt sich für mehr Gesundheitsmaßnahmen in Unternehmen ein, sensibilisiert Unternehmen für das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und Betriebliches

Gesundheitsmanagement (BGM), gibt Impulse, motiviert die Mitarbeiter und begleitet Unternehmen auf dem Weg zu einem Gesunden Unternehmen.

Gemeinsam mit Unternehmen, Institutionen, Krankenkassen, Verbänden, Vereinen und Ministerien führt die Initiative Gesunde Unternehmen regionale

und überregionale Projekte durch. Zur Erreichung von BGM- und BGF-Zielen im Unternehmen sowie auch unternehmensübergreifend werden Projektgruppen gebildet und Konzepte entwickelt. Im Rahmen der Initiative erfolgt auch eine Auszeichnung „Gesunde Unternehmen“ in Verbindung mit dem DOSB-TRIMMY, die an regionale Unternehmen verliehen wird, die sich für mehr Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz einsetzen und somit gute Beispiele in den Kategorien Bronze, Silber, Gold und Platin sichtbar werden lässt. Die Auszeichnungen werden

nach Abstimmung und auf Wunsch medienwirksam verliehen.

Machen Sie mit und werden Sie Teil der bundesweiten Gesundheitsbewegung!

Weitere Infos finden Sie unter:

www.initiative-gesunde-unternehmen.de

Wir freuen uns Sie!

Ihre regionalen Ansprechpartner:

Hans-Joachim Meier

Ziegelei-Töpker-Str. 10 · 33154 Salzkotten

Tel.: 0 52 58 - 93 88 245 · Mobil: 0 171 - 78 37 188

Fax: 0 52 58 - 93 60 49

hj.meier@initiative-gesunde-unternehmen.de

Manfred Faulhaber

Stadtlanfert 7 · 33106 Paderborn

Tel.: 052 51 - 87 80 630 · Mobil: 0160 - 84 00 594

Fax: 052 51 - 87 80 63

m.faulhaber@initiative-gesunde-unternehmen.de



GESUNDE
UNTERNEHMEN

**Handwerker mit
Meister-Ausstellung
für Boden und Decke!**

NORBERT GLAHE

**Exklusiv in Salzkotten
Meister-Ausstellung**

Berglar 24

Di. 16-18 Uhr · Sa. 10-12 Uhr
sowie nach Vereinbarung

■ Tel. 01 71 / 4 70 49 06

■ info@glah-service.de

■ www.glah-service.de

MEISTER



Dienstleistung Druck GmbH

Stargarder Straße 11 · 33098 Paderborn

Tel. (0 52 51) 1 42 88-0

Fax (0 52 51) 1 42 88-29

info@d-druck.net

www.d-druck.net

IMPRESSUM

Hüppmeier Marketing & Design GmbH

An der Burg 24 · 33154 Salzkotten

Telefon 0 52 58 / 9 80 45-0 · Fax 0 52 58 / 9 80 45-29

info@stadtquelle-salzkotten.de

Anzeigen & Redaktion:

Christiane Hüppmeier, Stephanie Tölle

Gesamtleitung & Layout:

Dieter Hüppmeier, Stephanie Tölle

Auflage: 12.000 Exemplare

Herausgeber

HÜPPMEIER
MARKETING & DESIGN

An der Burg 24

33154 Salzkotten

Telefon 0 52 58 / 9 80 45-0

Fax 0 52 58 / 9 80 45-29

info@hueppmeier-md.de

Druck

Dienstleistung Druck GmbH

Stargarder Str. 11

33098 Paderborn

Tel.: 0 52 51 / 1 42 88 0

Fax: 0 52 51 / 1 42 88 29

Zustellung

HESA-Werbung

Josef Heffner

Friedrich-List-Straße 39

33100 Paderborn

Telefon 0 52 51 / 8 78 77 66

Fotos von allen Stadtfesten & alle Ausgaben als PDF:

WWW.STADTQUELLE-SALZKOTTEN.DE

...auch auf facebook



Ulrich Berger Bürgermeister und Schirmherr &
Sascha Wiczynski Veranstaltungsleiter Marathon

Liebe Läuferinnen und Läufer,
liebe Gäste,

im letzten Jahr ging es bei bestem Laufwetter über den bewährten 10-km-Rundkurs durch Salzkotten und den Ortsteil Verne. Von den insgesamt 1.373 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gab es durchweg positives Feedback. Auch die Zuschauerinnen und Zuschauer haben für eine prächtige Stimmung entlang der Laufstrecke gesorgt. Start und Ziel befanden sich an bewährter Stelle vor dem Rathaus in Salzkotten.

In diesem Jahr findet am 7. Juni der 8. Klingenthal Sport Marathon in Salzkotten statt. Zur Auswahl stehen der Klingenthal Sport Marathon, der ERIMA-Halbmarathon, der AOK-Staffelmarathon, der Plonka 10 km-Lauf und der Fit & Fun-Lauf über 5,5 km. Alle Läufe starten gleichzeitig um 9:00 Uhr am Bürgertum (Nähe Marktplatz). In der Sälzerhalle wartet die Sport- und Gesundheitsmesse unter dem neuen Slogan „Salzkotten Vital“ auf die zahlreichen Besucherinnen und Besucher von nah und fern. Die Sportlerinnen und Sportler erhalten in der Sälzerhalle wieder ihre Startunterlagen. Am Samstagabend findet um 19:30 Uhr zudem eine Comedy-Veranstaltung mit dem erfolgreichen Läufer Dieter Baumann unter dem Motto „Dieter Baumann, die Götter und Olympia“ statt. Seien Sie gespannt!

Neu im Programm ist die IHK-Azubi- und die prae-net-Firmenwertung auf der 5,5 km Strecke sowie ein gezieltes und nachhaltiges Laufvorbereitungsangebot. Die Auszubildenden starten im Fit & Fun-Lauf über 5,5 km als Einzelstarter und in einer Firmenwertung. Bei der Firmenwertung können Un-

ternehmen, Verwaltungen und Institutionen mit einer Teilnehmerzahl ab drei Läuferinnen und Läufern teilnehmen. Dies ist besonders interessant für kleinere Betriebe und Laufsteiger.

Sehr viele Salzkottener Kinder freuen sich erneut auf die Volksbank Brilon-Büren-Salzkotten-Bambini-Läufe. Es ist uns gemeinsam mit der Volksbank Brilon-Büren-Salzkotten ein großes Anliegen, die Laufbereitschaft bereits bei den kleinen Sportlerinnen und Sportlern zu unterstützen. Die Kinder aus den Kindertageseinrichtungen und Grundschulen trainieren im Vorfeld fleißig und können mit einem Lauf von der Sälzerhalle zum Marktplatz an dem großen Laufevent teilnehmen.

Herzlich bedanken wir uns bei dem Verein zur Förderung des Sports in Salzkotten e. V., den beteiligten Sportvereinen, allen Helferinnen und Helfern und den Sponsoren und Partnern des Klingenthal Sport Marathons. Ohne diese großartige Unterstützung ist eine solche Großsportver-



staltung nicht durchführbar. Herzlichen Dank!

An diesem Sport-Wochenende steht ganz Salzkotten im Zeichen des Sportes. Allen Sportlerinnen und Sportlern wünschen wir im Namen des gesamten Organisations-Teams viel Erfolg, tolles Laufwetter und einen angenehmen Aufenthalt in der (i)ebenswerten Sälzerstadt.

*Ulrich Berger
Bürgermeister
& Schirmherr*

*Sascha Wiczynski
Organisationsleiter*

Hans-Joachim Meier
Leitung Messe/Rahmenprogramm



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Läuferinnen und Läufer,

der Salzkottener Klingenthal Sport-Marathon bei seiner 8. Auflage bewegt die Menschen weit über die Stadt und Kreisgrenzen hinaus und fördert somit gezielt die Gesundheit und das Wohlbefinden sowie das Miteinander und den sozialen Zusammenhalt.

Es gibt keine bessere Gesundheitsvorsorge als körperliche Bewegung und kann am 1. Juniwochenende in unserer Sälzerstadt erlebt und für jedem Teilnehmer zu seinem ganz persönlichen sportlichen Erlebnis werden.

Die Sälzerhalle wird auch in diesem Jahr wieder der Dreh- und Angelpunkt vor, während und nach der Veranstaltung sein, wo neben der Startnummernausgabe ein informatives und unterhaltsames Rahmenprogramm unter dem Motto „Salzkotten VITAL“ für die großen und kleinen Gäste geboten wird.

Als Mitorganisator sowie auch als Teamleiter von einem Gesundheits- und Bewegungsnetzwerk ist mir hierbei der Präventions- und Gesundheitsaspekt ein sehr wichtiges Anliegen, um die Gesundheit über eine große Lebensspanne gut zu erhalten und wenn möglich zu verbessern. Denn jeder Mensch ist ja für seine eigene Gesundheit selbst verantwortlich und somit selbst etwas für sich zu tun, um mit Gesundheit und Krankheit positiv umzugehen.

Allen Teilnehmern wünsche ich den erhofften persönlichen Erfolg, und den zahlreichen Zuschauern viel Spaß und Freude an der Strecke und angenehme Unterhaltung sowie informative Gespräche im Rahmen der jeweiligen Programmpunkte.

Ihr Hans-Joachim Meier

**Taxiunternehmen
in Salzkotten!**

Taxi - Mazza

- Krankenfahrten Hederbornstr. 22
- Flughafentransfer 33154 Salzkotten
- Kurier-Kleintransport L.Mazza@t-online.de

Tel.: 0 52 58 / 93 88 18



Tierärztliche Praxis für Kleintiere

Josef Albert Hoffmeister & Sabine Jahnke

**Wir wünschen allen Läufern und
Läuferinnen viel Erfolg!**

Tempelweg 2 · 33154 Salzkotten
Tel.: 0 52 58 / 56 56 · Fax: 0 52 58 / 2 14 36
ja.hoffmeister@tierarzt-salzkotten.de · www.tierarzt-salzkotten.de



Sport genießen!

8. KLINGENTHAL SPORT MARATHON '15 SALZKOTTEN

... EINE STADT IN BEWEGUNG

IMPRESSIONEN 2014



...Rückblick auf den 7. Klingenthal Sport Marathon





Thüler Feld 2
33154 Salzkotten

Friedhelm Gees

GmbH & Co. KG

Tel.: 0 52 58 - 93 00 93
Fax: 0 52 58 - 93 00 94
www.gees-bagger.de

Unsere Erfahrung - Ihr Vorteil

- Baggerarbeiten
- Abbrucharbeiten
- Transporte
- Sand & Kies
- Schotter

Samstag 6. Juni 2015 15 bis 18 Uhr
 Sonntag 7. Juni 2015 10 bis 15 Uhr

IN DER SÄLZERHALLE



Abfahrt der Shuttle-Busse vor der Sälzerhalle zur Sälzer Lagune in regelmäßigen Abständen

Schnuppertauchen mit Action-Sport
 Salzkotten

WC

FOYER
 Eingang am Samstag



LAUFSTRECKE

LAUFSTRECKE
 Paderpiraten

Tür

Tolles Rahmenprogramm!

Moderation

Aktiv-Bühne

Leinwand

Vorträge

Servicebereich

VOR ORT...

Die **Umkleiden** und die Kleideraufbewahrung befinden sich in der Sälzerhalle. **Massagemöglichkeiten** finden Sie im Zielbereich. Das **Freibad Sälzer Lagune** kann kostenfrei genutzt werden (auch zum Duschen). **Shuttle-service** ab Sälzerhalle.

Auf der Strecke und im Zielbereich wird für ausreichend **Verpflegung** gesorgt. Alle 2,5 km gibt es Wasser und alle 5 km isotonische Getränke, Bananen und einen Schwamm-service. Der **Sanitätsdienst** ist auf der Strecke und im Zielbereich sichergestellt.

Startunterlagen
 Nachmeldung

MASSAGE-SERVICE

Das Team von Pro Physio bietet für alle Finisher einen kostenlosen Massage-Service am Marathon-Sonntag an.



Catering

Umkleidemöglichkeit

Kleideraufbewahrung

STARTUNTERLAGEN, NACH- UND UMMELDUNGEN

Sa. 06.06.2015 von 15:00 - 18:00 Uhr

So. 07.06.2015 von 7:00 - 8:00 Uhr

(voraussichtliche Zeiten)

Nachmeldegebühren:

Staffel = 8 Euro, alle anderen Wettbewerbe = 4 Euro

Ummeldegebühren: alle Wettbewerbe = 3 Euro

FÜR BAMBINI-LÄUFER:

Alle Kinder erhalten eine Startnummer und eine Bambini-Urkunde, ein Getränk, eine kleine Überraschung vom REWE-Markt Salzkotten, ein Rosinenbrötchen der Bäckerei Lange und eine Medaille. Für die Kindertageseinrichtung bzw. die Grundschule mit den prozentual meisten Teilnehmern gibt es noch einen Extra-Preis. Die Volksbank Brilon-Büren-Salzkotten wird auch in diesem Jahr wieder einen Geldbetrag je Teilnehmer/-in für die jeweilige Schule bzw. Kindertageseinrichtung spenden!

Eingang am Sonntag

ANREISE UND PARKEN

Salzkotten liegt an der B1 zwischen Paderborn und Soest. Von der A33 nehmen Sie die Abfahrt Salzkotten/B1 oder von der A44 die Abfahrt Geseke/B1. Parkmöglichkeiten sind über die B1 aus Richtung Geseke und Paderborn ausgeschildert (für den Klingenthal Sport Marathon) und stehen am Freibad „Sälzer Lagune“ und an der Sälzerhalle zur Verfügung. Bei Anreise mit der Bahn, nehmen sie den Ausstieg Bahnhof Salzkotten.

ÜBERNACHTUNG

Das Hotel Westfälischer Hof in Salzkotten ist offizielles Partnerhotel des Marathons und liegt ca. 100 m von Start/Ziel/Sälzerhalle entfernt. Reservierungen nimmt das Hotel direkt unter dem Stichwort „Salzkotten Marathon“ zu Sonderkonditionen entgegen. Tel. 05258 - 98610

Weitere Empfehlungen zu Übernachtungen finden Sie im Internet unter www.salzkotten-marathon.de.

WIENEKE ♦ d'ALQUEN ♦ FIRL

RECHTSANWÄLTE NOTARE FACHANWÄLTE

www.rechtsanwalt-geseke.de

Freuen Sie sich auf die interaktiven Bewegungsangebote in der Salzkottener Sälzerhalle, wo sich in diesem Jahr unter dem Slogan „Salzkotten VITAL“ am Samstag, den 06. Juni in der Zeit von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr sowie am Marathonsonntag, 07. Juni von 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr unsere Sport- und Gesundheitsdienstleister, Salzkottener Sportvereine mit Partnern und Sponsoren des Klingenthal Sport-Marathons präsentieren und Ihre Produkte und Dienstleistungen rund um die Themenbereiche Vitalität, Fitness und Gesundheit vorstellen und zum mitmachen und ausprobieren einladen.



Action-Sport Salzkotten Tauchschule
Ziegelei-Töpker-Str. 10 · 33154 Salzkotten
info@action-sport-salzkotten.de
www.action-sport-salzkotten.de



AG Radfahrersicherheit
radfahrersicherheit@paderborn.de
radfahrersicherheit-paderborn.de



AOK NordWest Die Gesundheitskasse
Friedrichstr. 17 - 19 · 33102 Paderborn
www.aok.de/nw



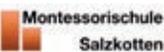
German Road Races e.V.
Alt Tempelhof 39 a · 12103 Berlin
www.germanroadraces.de



JAWA-Reisen GmbH
Giersstr.20 · 33098 Paderborn
info@jawa-reisen.de · www.jawa-reisen.de



Juwelier Esser
Lange Straße 12 · 33154 Salzkotten
juwelier-esser-salzkotten@t-online.de
www.juwelier-esser.de



Montessorischule Salzkotten
Am Friedhof 1 · 33154 Salzkotten
montessori-salzkotten.de



Volksbank
Brilon-Büren-Salzkotten eG
Marktstraße 15 · 33154 Salzkotten
info@vb-bbs.de · www.vb-bbs.de

- **Comedyabend mit Dieter Baumann**
- **Halli-Hallo Kindershow mit „Frank und seine Freunde“ in Verbindung mit der AG Radfahrersicherheit und dem Gesundheitsnetzwerk praenet**
- **Bewegungs- und Ernährungsangebote**
- **Gewinnspiele**
- **sportliches Equipment**
- **Schnuppertauchen**
- **Cafeteria**



Paderborner Osterlauf GmbH
Schützenplatz 3 · 33102 Paderborn
info@paderborner-osterlauf.de
www.paderborner-osterlauf.de



praenet, das Gesundheitsnetzwerk
Ziegelei-Töpker-Str. 10 · 33154 Salzkotten
info@praenet.eu · www.praenet.eu

praenet-Partnerin Birgit Schiffler
(Pro Gesundheit)
Kälberkamp 26 · 59929 Brilon
bs@birgit-schiffler.de
birgit-schiffler.de

praenet-Partnerin Martina Meier
(Martina Sport)
Goerdelerstr. 30 · 33129 Delbrück
mar.meier@t-online.de · www.martina-sport.de



SPORTSHOP SOLINGEN
Bergstr.30 · 42651 Solingen
info@sportshop-solingen.de
www.sportshop-solingen.de



Uecker Augenoptik
Husener Str. 48 · 33098 Paderborn
info@uecker-augenoptik.de
www.uecker-augenoptik.de



WESTFALEN-BLATT
Vereinigte Zeitungsverlage GmbH
wb@westfalen-blatt.de
www.westfalen-blatt.de



Westfalen-Therme GmbH & Co. KG
Schwimmbadstraße 14
33175 Bad Lippspringe Germany
info@westfalen-therme.de
www.westfalen-therme.de



Pro Physio Paderborn
Bahnhofstraße 40 · 33102 Paderborn
info@pro-physio-paderborn.de
www.pro-physio-paderborn.de

RWE Deutschland

UNSERE SCHÖNSTE BELOHNUNG: EIN SIEGER-LÄCHELN.

WIR HELFEN DABEI, ZIELE ZU ERREICHEN.
MIT SPORTFÖRDERUNG IN DER REGION.

Ein Gewinn ist immer ein tolles Gefühl – vor allem, wenn man ihn gemeinsam genießen kann. Deshalb unterstützt RWE die Vereine und Veranstaltungen der Region nicht nur als zuverlässiger Energieversorger, sondern auch ganz direkt als engagierter Partner und Förderer. Wir freuen uns auf Ihre Erfolge! www.vorweggehen.com



VORWEG GEHEN

Esser Juwelier seit 1948

Frank & Claudia Esser
Lange Str. 12
33154 Salzkotten
Tel. 052 58 / 78 77
www.juwelier-esser.de

Uhren · Schmuck · Goldankauf

MIG-ESP® Exterior & Interior

wärmereflektierender Anstrich

Signifikante Energieersparnis
Wärme-/Kältereulierend

Brillante Fassadenoptik
durch Reflexion

langlebiger
Witterungsschutz



MIG material innovative
gesellschaft mbH Am Grarock 3 Fon 0 52 58 - 9 74 82 - 0
33154 Salzkotten Fax 0 52 58 - 9 74 82 - 29

www.energiesparfarbe.com · info@mig-mbh.de

8. KLINGENTHAL SPORT MARATHON '15 SALZKOTTEN ... EINE STADT IN BEWEGUNG

PROGRAMM & ZEITPLAN

Dieter Baumann, die Götter und Olympia

Samstag, 6. Juni 2015 · Beginn: 19:30 Uhr · Sälzerhalle in Salzkotten

„Dieter Baumann ist der beste Comedian unter den Läufern und garantiert auch der beste Läufer unter den Comedians.“ (Südkurier) **Frei nach diesem Motto hat er sein neues Stück entwickelt.**

In „Dieter Baumann, die Götter und Olympia“ nimmt Dieter Baumann sein Publikum mit einer großen Portion Selbstironie auf die Reise durch die Welt des Sports. Genauer: nach Olympia! Dieter Baumann erzählt Geschichten aus dem olympischen Dorf, erzählt von Begegnungen in Kenia, dem Fidschi Inseln und von der Schwäbischen Alb. Er erzählt die

Geschichten so, dass sein Publikum schon nach fünf Minuten glaubt mit einem alten Bekannten am Küchentisch zu sitzen. Doch was heißt erzählen. Seine Geschichten sind, sprachlich wie mimisch, kleine anekdotische Kunstwerke. Und natürlich kommen die Läuferinnen und Läufer mehr als auf Ihre Kosten. Denn er schlüpft auf der Bühne in die Rolle des Laufexperten.

Was ist daran neu? Schauen sie selbst. Besuchen sie ihn bei Dieter Baumann, die Götter und Olympia.



Preis für Laufteilnehmer bei Voranmeldung: 13 Euro
Preis für Nichtläufer und Abendkasse: 15 Euro
Karten gibt es direkt mit der Laufanmeldung unter www.salzkotten-marathon.de oder per E-Mail: messe@salzkotten-marathon.de

KÜCHEN-STUDIO JANSEN

musterhaus
kuechen



Paderborner Straße 26 | 33154 Salzkotten
Telefon 05258.18 96
www.jansen-kuechen-studio.de



DAS GOLDENE DREIECK

Arne Jansen: Einer der 5 kreativsten
Küchenplaner Deutschlands

Er ist unter Küchenkäufern und Küchenhändlern gleichermaßen zur begehrten Trophäe geworden: Der Küchen-Award „Das Goldene Dreieck“. Unter den fünf Gewinnern war auch Arne Jansen vom Küchenstudio Jansen in Salzkotten.

Ausgewählt und ausgezeichnet wurden die Gewinner von einer prominent besetzten Jury, zu der in diesem Jahr u.a. Mariella Ahrens, Regina Halmich, Mario Kotaska, Chri-

stine Neubauer sowie Mike Süsler zählten. Der Jury gefiel an dieser lackweißen Küche mit einem farbigen Akzent ganz besonders der funktionale und zugleich familienfreundliche Charakter.

Das Fachgeschäft Jansen in der Paderborner Straße 26 hat sich neben seinen erstklassigen Planungen auch mit der hohen Beratungskompetenz und dem erstklassigen Service einen sehr guten Namen in der Region erarbeitet.

PIRATEN ENTERN DEN MARATHON

Wer bei einer Laufveranstaltung eine wilde Piratin oder einen tollkühnen Piraten vorbeilaufen sieht, der hat wahrscheinlich einen Paderpiraten gesichtet. Der junge Paderborner Laufverein hat drei wichtige Ziele: Spaß, Spenden sammeln und Kindern helfen.

Mit zahlreichen Aktionen ist der Verein in den vergangenen drei Jahren in die Öffentlichkeit getreten, nun ist er mit der „Piratenhöhle“ auch beim Salzkotten-Marathon vertreten. Das Erfolgsrezept des mittlerweile im FLVW registrierten Laufvereins erklärt „Kapitän“ Sascha Neumann: „Wenn bei den Paderpiraten jemand eine Idee ausspricht, wird es gefährlich. Denn in den meisten Fällen führt das in kürzester Zeit zu ausgefallenen Aktionen oder verrückten Veranstaltungen. Immer aber zu Spenden für Kinder in der Region. Ein Beispiel dafür ist der erste Paderborner Spenden-Marathon an den Fischteichen. Immerhin knapp 1.800 Euro konnten dabei für das Projekt „Gegen Gewalt an Kindern“ der Paderborner Frauenberatungsstelle Lilith erlaufen werden.“

Angefangen hat alles vor drei Jahren. Sascha Neumann und Ralf Hindrak, beste Freunde und bisher eher im Karneval verwurzelt als im Laufsport, meldeten

Ziel der Paderpiraten ist „Hilf da, wo es gebraucht wird – und nicht da, wo alle ein gutes Gefühl haben“.

sich für die 10-Kilometer-Distanz des Paderborner Osterlaufs an. Ohne Training kamen sie nach knapp über einer Stunde mit Mühe ins Ziel am Paderborner Maspornplatz, dafür hatte sie aber das Lauffieber gepackt. Schnell wurden die laufenden Piraten auf verschiedensten Lauf-Events auf ihre außergewöhnlichen Outfits angesprochen. „So entstand die Idee, für einen guten Zweck zu laufen“, so Ralf Hindrak. Immerhin 1.900 Euro kamen bereits 2013 zusammen, die für das Paderborner Kinderheim gespendet wurden. Eine Besonderheit bei den Piraten: Alle Spenden werden ohne irgendwelche Abzüge 1:1 weitergegeben. „Die Idee, das Laufen mit Spaß und Spenden zu verbinden, hat uns bis heute einen guten Mitgliederzuwachs beschert“, so der 1. Vorsitzende Sascha Neumann, der laut Satzung „Kapitän“ genannt wird. „Willkommen ist jeder“, ergänzt der „1. Offizier“ Ralf Hindrak, egal ob schnell oder langsam, alt oder jung. Wichtig sei allein die Bereitschaft, für den guten Zweck zu laufen und den Verein aktiv zu unterstützen. Beim 8. Klingenthal Sport Marathon 2015 in Salzkotten wird man die Paderpiraten hautnah er-

leben können, denn dort werden alle Teilnehmer die „Piratenhöhle“ durchlaufen, in der sie stillecht und in passender Piraten-Kulisse angefeuert werden. „Das wird ein Riesenspaß für alle Läufer“, freut sich Sascha Neumann über die gelungene Kooperation mit dem Salzkotten-Marathon.

Neben allem Klamauk verlieren die Paderpiraten ihr Hauptziel nicht aus den Augen: „Wir unterstützen Projekte mit Kindern in der Region, die wirklich Unterstützung benötigen“, so der Vereinsvorsitzende. Dabei käme jeder Cent direkt bei den ausgewählten Projekten an. Unterstützen kann man die Paderpiraten bei ihren Aktionen durch Einzelspenden oder eine „Piratenhülle“. Dabei spenden bereits 14 Unternehmen die gelauteten Wettkampf-Kilometer „Ihres“ Piraten mit einem zuvor vereinbarten Betrag pro Kilometer. Wer eine noch freie Piratenhülle übernehmen möchte, kann sich unter www.paderpiraten.de informieren.



Startzeiten Sonntag 7. Juni 2015:

9:00 Uhr Start für alle Teilnehmer
Marathon, Halbmarathon, Staffelmara-
thon, 10 km und Fit & Fun-Lauf

Startpunkt: Marktstraße Ecke Hederbrücke

Zielpunkt: Vor dem Rathaus in Salzkotten

Zielschluss

Marathon: 15:00 Uhr

9:10 Uhr Start für Bambini-Lauf am Verner Sportplatz

11:00 Uhr Start für Bambini-Lauf Kindertages-
einrichtungen ab Sälzerhalle

11:15 Uhr Start für Bambini-Lauf Grundschulen
ab Sälzerhalle

Ziel Bambini-Lauf: Vor dem Rathaus in Salzkotten

*Für die Bambini-Läufer: Ab 20 Teilnehmer pro Ort wird ein Shuttle-
service per Bus angeboten. Abfahrtszeiten: Thüle 9:30 Uhr,
Scharmede 9:40 Uhr, Tudorf 9:45 Uhr, jeweils an der Volksbank
Filiale, Rückfahrt ca. ab 12:00 Uhr an der Sälzerhalle*

Siegerehrung Rathaus-Bühne:

10:00 Uhr: Fit & Fun Lauf Männer

10:05 Uhr: Fit & Fun Lauf Frauen

10:10 Uhr: Fit & Fun Lauf schnellste Schule

10:30 Uhr: Plonka 10 km-Lauf Männer

10:40 Uhr: Plonka 10 km-Lauf Frauen

10:50 Uhr: erima Halbmarathon Männer

11:00 Uhr: erima Halbmarathon Frauen

12:45 Uhr: Klingenthal Sport Marathon Männer

13:00 Uhr: AOK-Staffelmara-
thon 3 schnellsten Teams

13:30 Uhr: Klingenthal Sport Marathon Frauen

13:45 Uhr: AOK-Staffelmara-
thon meiste Teilnehmer

14:00 Uhr: Verein mit den meisten Teilnehmern
aller Wettbewerbe
schnellstes Team Marathon
schnellstes Team Halbmarathon

Siegerehrung in der Sälzerhalle:

10:30 Uhr: Fit & Fun Lauf Männer und Frauen

11:00 Uhr: Plonka 10 km-Lauf Frauen und Männer

11:30 Uhr: erima Halbmarathon Männer und Frauen

13:00 Uhr: Klingenthal Sport Marathon Männer

14:00 Uhr: AOK-Staffelmara-
thon schnellstes Team

14:00 Uhr: Klingenthal Sport Marathon Frauen

Siegerehrung in der IHK am 15. Juli 2015 · 18.00 Uhr:

IHK Azubi-Wertung, AOK Staffelmara-
thon-Wertung
und Praenet Firmenwertung

AOK
Die Gesundheitskasse.



Lauf mit
in
Salzkotten

Besuchen Sie unseren
Aktionsstand und freuen Sie
sich auf interessante Informationen
und Mach-Mit-Angebote rund um Ihre
Gesundheit.

www.aok.de/nw

FIT UND GUT GELAUNT ZUR ARBEIT KOMMEN

Mit dem Rad zur Arbeit – Mitmachen lohnt sich!

Paderborn. **AOK und der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) rufen auch in diesem Jahr zur Teilnahme an ihrer großen Sommeraktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ auf.** In der Zeit vom 1. Juni bis zum 31. August gilt es, an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Fahrrad als Verkehrsmittel zur Arbeit zu kommen. Allein 365 Menschen interessierten sich 2014 im Hochstift für die Aktion. Die Vorteile liegen auf der Hand: „Radfahrer fördern ihre Kondition und Gesundheit, schonen die Umwelt und den eigenen Geldbeutel“, so AOK-Marketingleiter Hans-Jürgen Nolte. Interessierte können sich unter **www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de** anmelden.

Viele langjährige, aktive Teilnehmer freuen sich, wieder dabei zu sein – und sind mit ihren Fahrrädern bestens vorbereitet. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Auch Pendler, die das Rad bis zur Bus- oder Bahnhaltestelle nutzen, können mitma-

chen. Mit bis zu vier Kollegen ist eine Anmeldung als Team möglich, Firmen können mit mehreren solcher Teams starten. Für die AOK NORDWEST verbinden sich in dieser Aktion Gesundheitsförderung und Umweltschutz ganz natürlich miteinander. Den eigenen Kalorienverbrauch und die Einsparungen an Kohlendioxid (CO₂) durch den Verzicht auf das Auto können über die Aktionshomepage ermittelt oder über eine „App“ für das Handy herunter geladen werden. Die Teilnahmeunterlagen gibt es ab sofort auch in jedem AOK-Kundencenter oder im Internet unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de. In dem Aktionskalender kreuzt jeder (online oder auf Papier) die Tage an, an denen er mit dem Rad zur Arbeit gefahren ist. Unter allen Teilnehmern und auch den Teams werden am Ende attraktive Preise ausgelost, die alle von Drittfirmen gespendet wurden. Darunter sind hochwertiges Fahrradzubehör und Erlebnisreisen.

8. KLINGENTHAL SPORT MARATHON '15 SALZKOTTEN

EINE STADT IN BEWEGUNG

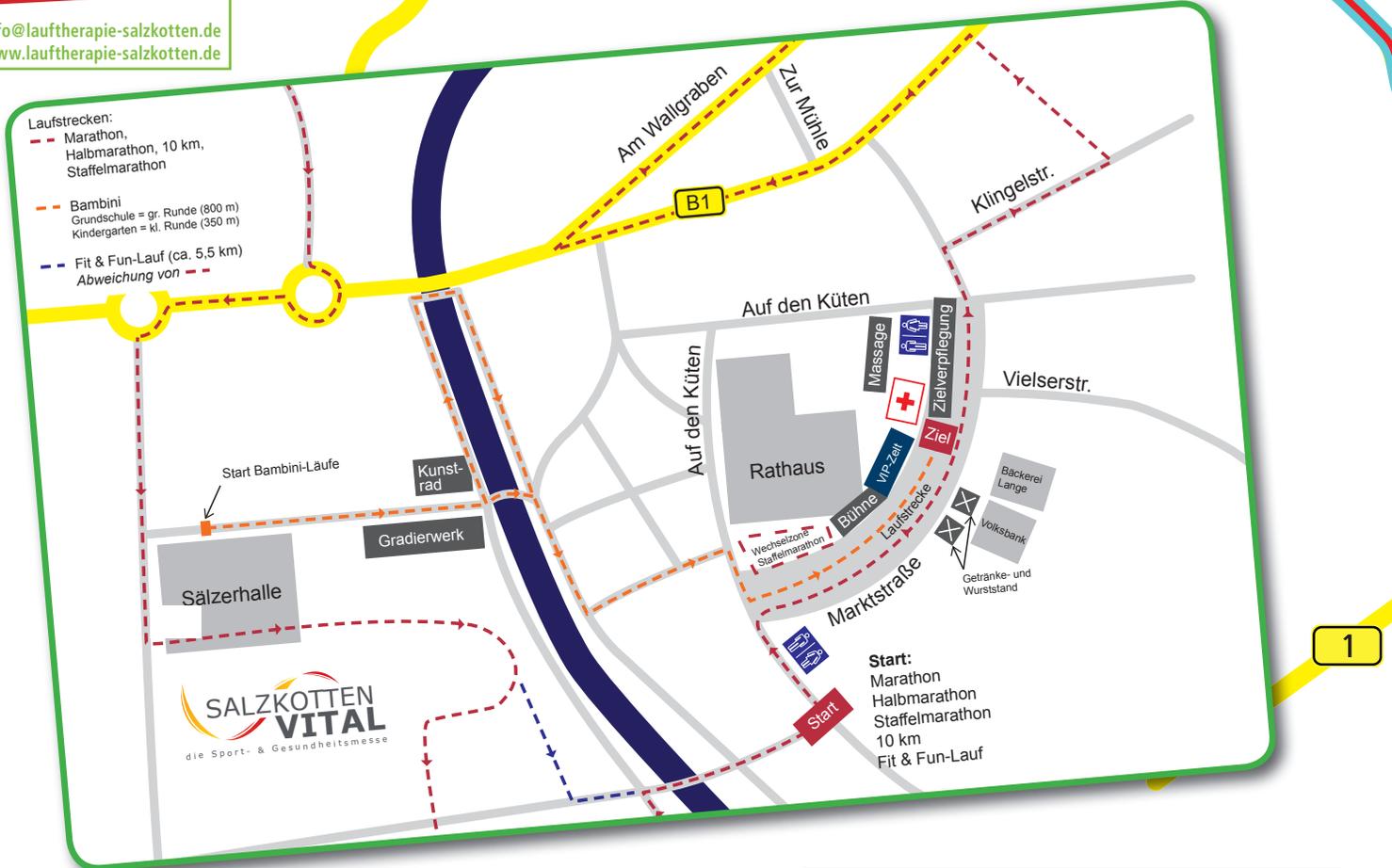
STRECKENPLAN 2015

Lauftherapie Salzotten
 Maria Liebeck Dipl.-Lauftherapeutin
 33,154 Salzotten • Zur Schanze 18
 Tel.: 0 52 58 / 93 55 26

Laufen fördert das Wohlbefinden & die Gesundheit!

info@lauftherapie-salzotten.de
 www.lauftherapie-salzotten.de

Kommen Sie doch einfach zur großen Marathonparty und feiern Sie mit. Egal ob an der Strecke oder im Zielbereich auf dem Marktplatz. Sie sind herzlich eingeladen!



Wie schon in den letzten Jahren **laden auch die Vereine wieder zu Aktionen in der Kernstadt und in der Ortschaft Verne ein.** Die Läuferinnen und Läufer, freuen sich über aufmunternde Unterstützung und sind dankbar für Anfeuerungen jeglicher Art.

NIGGEMEIER
 Ihr Autohaus in Salzotten

Audi Service, Volkswagen

Autohaus Niggemeier GmbH & Co. KG, Goseler Straße 41, 33154 Salzotten
 Telefon: 05250 9665-0, Telefax: 05250 9665-19
www.Niggemeier.de

Bad Driburger
 NATURPARKQUELLEN

UNSER WASSER VON HIER

WWW.BAD-DRIBURGER.DE

Das Sälzerfenster berichtet ausführlich über den Marathon!

Der Bericht ist schon am Dienstagabend unter www.salzkotten.tv zu sehen



Stadtfernsehen
SALZKOTTEN.tv

Wichtige Anwohner-Info:

Wir bitten Sie, an diesem Tag auf die Läuferinnen und Läufer, die aus nah und fern nach Salzkotten kommen, entsprechend Rücksicht zu nehmen. Die betroffenen Straßen in der Kernstadt Salzkotten sowie in der Ortschaft Verne werden für die Zeit des Klingenthal Sport Marathons (von ca. 8:00 Uhr bis 15:00 Uhr) für den Durchgangsverkehr vollständig gesperrt.

Die Zufahrt zu den Häusern ist in dieser Zeit nur eingeschränkt möglich. Parken Sie bitte Ihre PKWs möglichst nicht am Straßenrand oder benutzen Sie dazu eine Straßenseite. Wenn Sie Ihr Auto am Sonntag, dem 07.06.2015, benutzen möchten, ist es empfehlenswert außerhalb der Laufstrecke zu parken. Wir weisen darauf hin, dass am Veranstaltungstag in Salzkotten in den Straßen Pfarrer-Korte-Straße, Bruchstraße, Am Flomengraben und in der Klingelstraße ein Halteverbot besteht und somit keine Fahrzeuge an der Straße parken dürfen.

Im Bereich rund um den Marktplatz wird es bereits ab Samstag, 06.06.2015, ca. 7:00 Uhr zu Einschränkungen kommen. Folgende Straßen sind hiervon betroffen: Am Kunstrad, Auf den Küten, Marktstraße, Vielser Straße bis Ecke Schützenstraße, Klingelstraße bis Ecke Postgasse. Diese Straßen werden am Sonntag während des Marathons vollständig gesperrt. **Schon jetzt sagen wir „DANKE“ für Ihr Verständnis!!!**

Straßenführung Strecke:

Start - Marktstraße, Klingelstraße, Lange Straße, Am Wallgraben, Thüler Straße, Breite Werl, Stadtteiche, Klein-Verne, Verner Straße, Hauptstraße, Von-Asseburg-Straße, Mühlendamm, Auf dem Bruche, Königstraße, Schulstraße, Marienstraße, Zum Brünneken, Verner Straße, Geseker Straße, Upsprunger Straße, durch das Foyer der Sälzerhalle, über die Sälzerwiese, Sälzerstraße, Pfarrer-Korte-Straße, Bruchstraße, Am Flomengraben, Marktstraße – Ziel

Die Medaille 2015



Das T-Shirt-Motiv 2015



Start:
Halbmarathon
10 km
5 km
Staffel-Marathon



BREDEWALD.de

● ● ● Energie- und Gebäudetechnik

HEIZUNG

ELEKTRO

SANITÄR

Setzen Sie auf
Sonnenenergie und
unsere Erfahrung!
Photovoltaik lohnt sich!
...und jetzt neu:
Energieeffizientes
Heizen mit
Wärmepumpen!

Bredewald und Burs GbR
Energie- und Gebäudetechnik
Pater-Klepping-Str. 29
33154 Salzkotten

Tel.: 0 52 58 - 930 200
www.bredewald.de
info@bredewald.de

Ein starkes Team!



LEONARDO

&



Großes Weber Grillsortiment
im Leonardo Store Salzkotten!

Lange Straße 26 · 33154 Salzkotten



Praxis für Physiotherapie und Prävention Uwe Schilling

Simonstr. 3 · 33154 Salzkotten
Tel. 0 52 58 / 89 70 · Mobil 0 175 / 205 94 88

Klingenthal Sport Marathon & ERIMA - Halbmarathon

Teilnahmeberechtigt für den Marathon sind Teilnehmer, die das 18. Lebensjahr vollendet haben. Teilnehmer, die das 16. Lebensjahr vollendet haben, sind berechtigt am Halbmarathon teilzunehmen.

Fit & Fun-Lauf

Auch für das sportliche Vergnügen der Jüngsten und Jungegebliebenen ist beim Klingenthal Sport Marathon Salzhausen gesorgt. Über ca. 5,5 km können Sie echte Marathonluft schnuppern, während Sie auf den Zielbereich am Rathaus in Salzhausen zusteuern. Hier erwartet Sie der Nachzielbereich, der Ihnen die Möglichkeit gibt sich in Ruhe zu entspannen.

Teilnahmeberechtigt für den Fit & Fun-Lauf sind Teilnehmer, die das 8. Lebensjahr vollendet haben (Jahrgang 2006 und älter).



PLONKA 10 km-Lauf

Teilnahmeberechtigt für den PLONKA 10 km-Lauf sind Teilnehmer, die das 10. Lebensjahr vollendet haben (Jahrgang 2004 und älter).

Es wird eine Marathon-Runde über 10.550 m gelaufen. Der Salzhausen-Zehner ist somit exakt so lang wie eine Marathonrunde und bietet für alle LäuferInnen an dieser Wertung einen unschlagbaren Service an, denn dank der modernen Zeitmessung mittels Start-Nr.-Tag (Chronotiming) und der Installation einer separaten Messmatte wird eine exakte 10 km-Zwischenzeit ausgewiesen, die auch bestenlistenfähig ist.

Die Wertung für den neuen Salzhausen-Zehner wird allerdings erst nach 10.550 im Ziel erfolgen, das heißt, die 10 km-Zwischenzeiten sind nicht für die Wettbewerbswertung relevant, sondern erst das Überlaufen der Ziellinie. Die Siegerehrungen erfolgen nach Zieleinlauf, ebenfalls die Ergebnislisten.

AOK-Staffelmarathon

Bei den Firmenstaffeln teilen sich vier Läufer die Gesamtdistanz von 42,195 km. Der Staffellauf fördert Teamgeist und Kollegialität sowie eine engere Bindung an das Unternehmen. Natürlich sind auch Privatpersonen und Vereine als Staffel herzlich willkommen.

Die Wechselstelle für die Teilnehmer 2 bis 4 befindet sich ca. bei Streckenkilometer 10, 21 und 32 am Rathaus in Salzhausen und ist entsprechend gekennzeichnet. Sie liegt unmittelbar neben der Laufstrecke und ist abgesperrt. Die Läufer 2 bis 4 melden sich an der Wechselstelle an. Innerhalb der Wechselzone stehen die Teilnehmer nach Startnummern gestaffelt. Bitte auf die Anweisungen der Helfer achten.

Als Auszeichnungen gibt es den Wanderpokal für die schnellste Mannschaft und das Team mit den meisten Staffeln, Sachpreise für die Plätze 1-3. Sieger-Ehrung für die drei zeitschnellsten Mannschaften und das Team mit den meisten Teilnehmern erfolgt direkt im Anschluss vor dem Rathaus. Zusätzlich: Medaille und Urkunde für jeden Finisher.



Wir bauen **Zukunft**swelten

- Industrie- und Gewerbebau
- Umbauen im Bestand
- Immobilienmanagement

PLONKA Projektbau GmbH
Berglar 36
33154 Salzhausen | Germany
Phone: +49 (0) 5258 / 505 875 30
www.plonka-projektbau.de



Sportliche Grüße...



an alle Marathonläufer!

**BÄCKEREI
LANGE** ...wünscht viel Erfolg

*Wir SIND
DABEI, WEIL...*



...„Teamgeist für uns wichtig ist.“
Staffelteam Müller-Elektronik (oben)

...„We love it!“
Staffelteam Sambase (links)



...„wir ein super Team sind und einfach Spaß am Laufen haben!“
Staffelteam Kugelblitz



Für unser Team suchen wir engagierte Verstärkung:

KUNDENDIENST-TECHNIKER (m/w)

Die ausführliche Stellenbeschreibung finden Sie hier:
www.mueller-elektronik.de/unternehmen/karriere

**Innovative Technologien für die Landtechnik –
Wir setzen Maßstäbe in der Agrarelektronik
und im Precision Farming!**



...„wir in unserer Nachbargemeinde viele Freunde haben, die uns immer unterstützen. Außerdem sind wir von Beginn des Salzkotten Marathons dabei und er gehört daher zu den traditionellen Läufen in unserem Laufjahr.“
Staffelteam Gymnasium Antonianum

AUTMARING

Medizin Engineering Personalwesen

www.autmaring.eu



...„wir die Zukunft bewegen wollen.“
Staffelteam Plonka und Plonka Projektbau

Jede Menge Spaß und Unterhaltung für kleine und große Gäste!

Am Marathonsonntag besuchen „Frank und seine Freunde“ auf Einladung der AG Radfahrersicherheit in Verbindung mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet die Marathonmesse „Salzkotten VITAL“ in der Sälzerhalle. Ab ca. 10:30 Uhr werden „Frank und seine Freunde“ mit und für die zahlreichen Kids, Eltern, Oma und Opa singen, tanzen und spielen und auf die jeweiligen Start um 11:00 Uhr und 11:15 Uhr einstimmen und aufwärmen. Frank Acker gilt als Shootingstar im Bereich Kinder-

musik. Mit Mirja Boes hat er bereits gesungen und mit Ingo Oschmann einen Film gedreht. Bekannt geworden ist er mit Titeln wie „Dubi Dubi Dam“ und „Zappeltier“. Das große Finale der Bambini-Läufe findet im Anschluss in der Sälzerhalle statt. Neben einem tollen Überraschungsgeschenk von unserem Premium-Partner REWE lädt Frank und seine Freunde zur „Halli Hallo Kindershow“ ein und gründet mit den kleinen Laufcracks eine Freunde-Band, lädt zur Spielplatz-Olympiade, zum

Mittanzen und Mitsingen ein. Natürlich ist das „Zappeltier“ und das Maskottchen der AG Radfahrersicherheit, die „Bummlfee“ mit dabei!!



www.radfahrersicherheit-paderborn.de
www.praenet.eu



Das Kids-Shirt für den Klingenthal Sport Marathon 2015 wurde gestaltet von der Montessori Schule Salzkotten.

Zeitplan für die „Bambinis“:

- 10:00 Uhr Abholen der **Startunterlagen** in der Sälzerhalle
- ab 10:30 Uhr Musik und Infos zum Lauf (Parkplatz Sälzerhalle - Eingang Schützenstube)
- ab 10:45 Uhr Gemeinsames Aufwärmen mit **„Frank und seine Freunde“**
- 11:00 Uhr **Start** Kindertageseinrichtungen
- 11:15 Uhr **Start** Grundschulen
- 11:30 Uhr Ausgabe der **Urkunden**, Medaillen mit einem REWE Überraschungsgeschenk (Sälzerhalle)
- ca. 12:15Uhr **„Halli Hallo Kindershow mit Frank und seine Freunde“** in der Sälzerhalle präsentiert von der **AG Radfahrersicherheit** und dem **Gesundheitsnetzwerk praenet**



„Frank und seine Freunde“ sorgen für Stimmung unter den Kids.

Niedrige Monatsraten, faire, feste Zinssätze.

„Mein Traum vom Fahren!“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Nutzen Sie die Gelegenheit und sichern Sie sich Ihren persönlichen Wunschbetrag!

Unsere Berater informieren Sie gern persönlich.



MARATHON IN FRANKREICH

Sponsoren und Organisationsteam gemeinsam in Paris

Im April nahm eine Salzkottener Delegation aus Sponsoren und Organisatoren des Salzkotten-Marathons gemeinsam am Paris Marathon teil.

Bei viel zu warmen Laufwetter (sonnig und 23 Grad) wurden leider nicht alle sportliche Ziele erreicht. Man war sich jedoch einig, dass es sich hierbei um eine perfekt organisierte Veranstaltung mit einer tollen Strecke handelte. Mit über 41.000 Finishern ist der Paris Marathon vermutlich dieses Jahr wieder der größte in Europa. Nach dem Wettkampf wurden noch zwei Tage lang die touristischen Highlights erkundet, bevor es wieder zurück in die Sälzerstadt ging.

Alle Mitreisenden waren sich einig, dass es eine tolle Fahrt

war, was wieder einmal deutlich macht, dass Organisation und Sponsoren des Salzkotten-Marathons eine ganz besondere Einheit bilden.

Als Ziel für das nächste Jahr wurde im Übrigen der Wien Marathon ins Auge gefasst.



v.l. Christof Szelejewski (VfB Salzkotten), Thorsten Fojtzik (Firma Plonka), Michael Halfpap (VfB Salzkotten), Dr. Uwe Baer (Dienstleistungsgruppe Salzkotten), Brigitte Beine (VfB Salzkotten)

OHNE HELFENDE HÄNDE LÄUFT NICHTS!!



Ehrenamtliche Helfer und Unterstützer sind beim Klingenthal Sport Marathon unentbehrlich – daher hier ein herzliches Dankeschön an alle, die dafür sorgen, dass diese Veranstaltung zu einem tollen Event wird!



► Gut aufgestellt für Ihre Ziele!

Dienstleistungsgruppe
SALZKOTTEN



Geseker Straße 56
33154 Salzotten
+49 (52 58) 972-100

info@dgs-online.de
www.dgs-online.de

Wir bieten Ihnen einen erstklassigen Kader für Ihren langfristigen Immobilien- und Vermögensaufbau:

Mit uns kommen Sie immer zum Ziel!

DGS – Wir schaffen Vermögenswerte!



JAWA-Reisen – Kur und Wellness weltweit!

Der Paderborner Reiseveranstalter startete als Spezialist für Kurreisen im Jahr 1989 und bietet mittlerweile eine breite Palette an qualitativ hochwertigen Gesundheits- und Wellnessreisen sowie zahlreiche Pauschalreisen weltweit an. Für sein Engagement und die innovative Weiterentwicklung des Tourismus wurde JAWA-Rei-

sen 2009 vom internationalen Touristikverband geehrt. Auch die Prominenz wusste schon die Kompetenz des Reiseveranstalters zu schätzen. So verreisten der ehemalige Boxweltmeister Dariusz Michalczewski und auch die Paderborn Baskets schon mit JAWA-Reisen in Trainingslager. JAWA-Reisen geht weiter neue Wege. Als erster Reiseve-

ranstalter im deutschen Raum startete das Unternehmen mit Kur- und Wellnessreisen nach China mit Behandlungen der traditionellen Medizin (TCM). JAWA-Reisen hat sich in Polen und besonders an der polnischen Ostseeküste einen sehr guten Namen gemacht. Dort ist das Unternehmen bereits seit längerer Zeit Marktführer.



JAWA-Reisen.de

seit 1989 Kur & Wellness

Ihr Partner für Gesundheitsreisen weltweit

- ✓ günstige Preise direkt vom Reiseveranstalter
- ✓ Hausabholung deutschlandweit
- ✓ langjährige Erfahrung
- ✓ Krankenkassenzuschüsse auf Anfrage

u. a. Ostsee: 7xÜ inkl. HP, 10 Wellnessanwendungen

ab € **149,-**

Giersstr. 20 • 33098 Paderborn • Tel.: **0 52 51 - 390 900**
E-mail: info@jawa-reisen.de

SCHMERZENDE MUSKELN – WAS TUN?

Wenn Muskeln nach dem Training rebellieren...

Ärgerlich ist es ja schon – da nehmen Sie sich vor, wieder sportlich aktiv zu werden und gehen ein paar Runden joggen oder walken; vielleicht sind Sie auch mitten in den Vorbereitungen zum Salzkottener Marathon und haben sich richtig gut gefühlt und dann das: Ihre Muskeln machen Ihnen einen Strich durch die Rechnung und wollen nicht, so wie Sie wollen.

Muskelerkater ist ärgerlich, aber im Normalfall nicht schädlich. Nach der Regeneration verbleiben keine Schädigungen.

Durch die ungewohnte Belastung werden Muskelfibrillen – Teile der Muskelfasern – verletzt, anschließend kommt es zu Muskelschwellungen und die typischen Schmerzen, die durchaus bis zu sieben Tagen anhalten können, entstehen.

Sollten die Schmerzen aber nach einer Woche nicht verschwunden sein, ist es doch ratsam einen Arzt aufzusuchen, denn dann könnte auch eine Muskelzerrung dahinterstecken.

Im Normalfall können Sie aber unterscheiden, ob es sich um eine Zerrung oder um Muskelkater handelt, denn Muskelkater macht sich nicht sofort beim Sport bemerkbar, wohingegen die Zerrung plötzlich auftritt.

Eine Zerrung verursacht meist krampfartige, starke Schmerzen und der gezernte Muskel ist sofort bewegungsunfähig, weil die Muskelfasern extrem überdehnt sind. Hier hilft dann

pausieren und kühlen. Direkt nach einer Zerrung wird ein Wechselspiel aus Kühlen, leichtem Bewegen (z. B. Gehen) und Dehnen empfohlen, um die Verkrampfung zu lösen.

Eine weitere sehr schmerzhafte Verletzung des Muskels ist der Muskelfaserriss. Betroffene beschreiben diese Verletzung als nadel- oder messerstichartig und das betroffene Körperteil ist oftmals nur noch eingeschränkt beweglich. Der Muskelfaserriss entsteht infolge einer plötzlichen Anspannung und nachfolgenden extremen Belastung der gesamten Muskulatur. Da bei einem Faserriss auch Gefäße verletzt werden, kommt es auch zu einem Bluterguss. Von außen ist das Hämatom meistens nicht ersichtlich, sondern lässt sich nur ertasten. Im Idealfall behandelt man einen Muskelfaserriss direkt nach Auftreten der Schmerzen gemäß dem „PECH-Schema“ – das steht für Pause, Eis, Compression und Hochlagerung. Betrifft der Muskelfaserriss die Beinregion, empfiehlt es sich, diese einige Tage nicht voll zu belasten. Im weiteren Verlauf der Therapie helfen z.B. Lymphdrainage, Kälteanwendungen und Übungen, die die Muskelspannung verringern. Gleichzeitig bleibt dank der Übungen die Kraft nicht verletzter Muskeln erhalten. Wichtig hierbei ist, dass krankengymnastische Übungen nicht zu Schmerzen führen dürfen. Andernfalls sollte man das Training abbrechen oder die Belastung verringern.



Mit Dehnübungen und dem richtigen Aufwärmen kann man Muskelverletzungen effektiv vorbeugen. (Bild: Yamaoka/pixelio.de)

Wichtig bei Muskelkater hingegen ist, nicht mit dem Training tagelang zu pausieren, sondern moderat weiter zu trainieren. Sanfte Bewegung und z.B. Wärme helfen gegen den Schmerz. Die Wärme hilft, die Durchblutung in Schwung zu bringen und kann dafür sorgen, dass die Muskelfasern gut versorgt werden.

Ein Saunabesuch oder ein warmes Bad ist bei Muskelkater eine gute Wahl. Helfen kann auch das Einreiben und Massieren der schmerzenden Stelle(n) mit wärmenden Cremes und Tinkturen wie z.B. Tigerbalm, Arnika-tinktur, Johanniskrautöl, Franzbrannt-

wein oder Latschenkieferöl. Wichtig ist es auch, dem Körper genügend Magnesium und Kalium zur Verfügung zu stellen. Dazu braucht es nicht unbedingt Nahrungsergänzungsmittel, denn Mineralwasser und Bananen sind ebenfalls gute Lieferanten dieser Mineralstoffe.

Muskelverletzungen im Allgemeinen können Sie vorbeugen, indem Sie sich vor dem Training richtig aufwärmen und dehnen und Ihren Körper langsam an neue Bewegungen gewöhnen.

Ankommen, abschalten, entspannen.



Das macht Spaß!

- Neue Rutschen mit Zeitmessanlage • Piratenland • Kleinkinderbereich
- Kindergeburtstage (auch mit Animation) • 25 m-Sportbecken

Regional einzigartig!

- Salinarium mit textiler Salzsaua inkl. Solevernebelung • Gradierwerk
- Wassermassageliegen • 36 °C Floatingbecken

Ganz entspannt!

- Textilfreie Saunawelt auf 3 Ebenen • Saunagarten mit Erdsaua • Sonnenterrasse mit Wärmepool • Asiaruhelounge mit Eukalyptussaua • 8 Saunen • Dampfbad
- Solarium • Massagen • Jeden 1. Freitag im Monat Mitternachtssaua bis 1 Uhr!



www.westfalen-therme.de

HÖRSYSTEME HÄUSLER

Das Leben klingt gut.



David und Thomas Häusler – Hörakustikmeister

Mein Hörakustiker – Ein Familien-Unternehmen

Gemeinsam mit unseren Mitarbeitern setzen wir alles daran, Ihnen durch die einzigartige Kombination von innovativer Hörerätetechnik und persönlichem Einsatz die Freude an gutem Hören zurückgeben zu können.

HÖRSYSTEME HÄUSLER GMBH & CO. KG
Klingelstraße 35 • 33154 Salzkotten • Tel.: 05258 21991

www.das-leben-klingt-gut.de

FITNESS-FUTTER FÜRS GEHIRN

Gerichte für die geistige Leistungsfähigkeit

Dass gesunde Ernährung und Bewegung für die körperliche Fitness essenziell sind dürfte wohl mittlerweile den meisten bekannt sein. Unser Essverhalten kann sich aber auch auf die geistige Fitness auswirken. Unser Gehirn verbraucht 17-25% der Gesamtenergie des Körpers (im Ruhezustand). Eine gesunde Ernährung führt zur besseren Leistungsfähigkeit und kann protektiv gegen physische, psychische und neurologische Krankheiten wirken.

Da das Gehirn zu 3/4 aus Wasser besteht, ist es nur folgerichtig, dass eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (2-3 Liter am Tag) zu einer besseren geistigen Leistung führen kann. Wichtige Energielieferanten sind u.a. Omega-3-Fettsäuren, Kohlenhydrate und Eisen.



Feldsalat mit Avocado

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Feldsalat frisch
- 1 Avocado
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Grapefruits
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Shrimps
- 1 Beutel Salatkrönung
- Dill-Kräuter (Knorr)
- 100 ml Schlagsahne
- 1 TL Honig

Zubereitung:

Feldsalat putzen und waschen. Avocado halbieren, Stein entfernen, schälen und in Stücke schneiden. Avocado im Zitronensaft marinieren. Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut vollständig

entfernt wird. Filets heraus-schneiden, Saft dabei auffangen. Knoblauchzehe schälen und durchpressen, Shrimps abtropfen lassen. Beutelinhalt Salatkrönung mit Sahne, 2 EL Grapefruitsaft, Knoblauch und Honig verrühren. Salatzutaten auf Tellern anrichten und mit Salatsauce beträufeln.

Avocado hat einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren und fördert damit die Durchblutung des Gehirns, Vitamine liefert die Grapefruit, die Shrimps sind reich an ungesättigten Fettsäuren.

Süßes Sushi mit Früchten

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Sushi- oder Risotto-Reis
- 150 ml fettarme Milch
- 4 EL Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Kiwi
- 100 g Mango
- 3 Erdbeeren
- 3 EL ungesüßtes Kakaopulver
- Klarsichtfolie
- 3 EL Fruchtaufstrich
- Aprikose, 40% Fruchtanteil

Zubereitung:

Den Reis in ein Sieb geben und solange waschen, bis das Wasser klar wird. Reis mit 100 ml Wasser, Milch und Zucker in einen Topf geben. Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen, zum Reis

geben und das Ganze einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Reis ca. 20 Minuten köcheln lassen, dabei oft umrühren. Erst wenn die Flüssigkeit komplett aufgenommen ist, den Reis in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Kiwi und Mango schälen und in Streifen schneiden. Erdbeeren putzen und vierteln. Zwei Bahnen Frischhaltefolie in ca. 20 x 15 cm große Rechtecke schneiden und glatt auf die Arbeitsplatte legen. Den Reis auf die beiden Klarsichtfolienstücken verteilen und zu zwei Rechtecken auseinanderstreichen. Reis etwas fest drücken und die Reisfläche mit Fruchtaufstrich bestreichen. Die Früchte jeweils im unteren



Seelachs mit Nusskruste

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Seelachsfilets tiefgekühlt
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 125 g Nüsse (z. B. Macadamia oder Erdnüsse)
- 100 g Margarine
- 250 g grüne Bohnen
- 2 - 3 Stiele Bohnenkraut
- 250 ml Kokosmilch (Dose)
- 2 Päckchen Helle Soße (Knorr)

Zubereitung:

Seelachsfilets auftauen lassen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets in eine flache Auflaufform setzen.

Macadamianüsse im Blitzhacker grob zerkleinern und mit Margarine, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Masse auf die Fischfilets verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft:

175 °C) ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 10 - 15 Minuten garen; tiefgekühlte grüne Bohnen 5 - 8 Minuten garen. Bohnenkraut waschen, trockenschütteln und hacken. 300 ml Wasser und Kokosmilch aufkochen. Inhalt beider Päckchen Helle Soße einrühren, Bohnenkraut zugeben und bei schwacher Hitze 1 Minute kochen lassen. Die Bohnen abtropfen lassen, zur Sauce geben, kurz darin erhitzen und auf Teller verteilen. Die Fischfilets auf den Bohnen und der Sauce anrichten.

Lachs und Nüsse sind gutewohlLieferanten für Omega-3-Fettsäuren, Bohnen liefern komplexe Kohlenhydrate.

Reis enthält wichtige Kohlenhydrate, die Früchte liefern eine Vielzahl an Vitaminen, Kakao-Inhaltsstoffe – wie das Flavanol – senken nicht nur den Blutdruck, sondern stärken auch die Nerven und verbessern die geistigen Fähigkeiten.



Motor-Shop Hoffknecht

**Bellavita
300 EFI**

3.999,-



TGB
Play Different

Klingelstraße 26 • 33154 Salzkotten • Tel.: 0 52 58 / 93 06 26 • Fax 93 06 27

KINDERFÜHRUNG DURCHS KRANKENHAUS

Verner Bartholomäus-Kindergarten besucht
St. Josefs-Krankenhaus Salzkotten

Schon seit vielen Jahren bietet die Pflegedienstleitung des St. Josefs-Krankenhauses Salzkotten regelmäßig Kindergartenführungen an.

„Die Kinder sollen sich mit dem Krankenhaus vertraut machen, um die Angst zu verlieren“, erläutert Pflege-Bereichsleiterin Isabel Aguion Freire de Rensen die Hintergründe des Angebotes. Jetzt war der Verner Bartholomäus-Kindergarten zu Besuch. Das Programm der Kindergartenführung durch das Krankenhaus ist umfangreich: Los geht es in der Chirurgischen Ambulanz. In einem Untersuchungszimmer dürfen die

Kinder eine Röntgenschürze probetragen – ganz schön schwer, so ein Bleiumhang! Auch das Finger eingipsen ist fester Programmpunkt, ebenso wie das Anlegen von Mundschutz und OP-Haube – schließlich muss im Krankenhaus alles hygienisch einwandfrei sein. Auch sollen die Kinder lernen, dass unter den Masken ganz normale, nette Menschen stecken.

Auf der Geburtsstation bestaunen die Kinder durch eine Glasscheibe ehrfürchtig die wenige Tage alten Neugeborenen.

Als nächstes geht es in die Krankenhauskapelle, ein

wichtiger Ort in einer katholischen Klinik, in dem die Patienten Trost und Kraft finden. Per Videoübertragung singen die Kinder ein Lied für die Patienten und zünden eine Kerze für die Gruppe an.

Weiter geht es in die Großküche. Hier werden die großen Pfannen und Töpfe bestaunt, besonders der begehrte Kühl- und Gefrierschrank.

Ganz viel Freude macht es den Kindern im Rettungswagen zu sitzen – mit Blaulicht. Aufgeweckt stellen die Kinder umfangreiche Fragen und probieren alles aus, was ihnen gezeigt wird.



Eingegipste Finger, OP-Hauben und Mundschutz – die Kinder des Bartholomäus-Kindergarten haben im Krankenhaus wirklich viel erlebt!

Fast zwei Stunden hat der Besuch im Krankenhaus gedauert. Zum Abschluss treffen sich alle bei Apfelsaft und Eis in der Cafeteria.

Was ihnen am besten gefallen hat? „Alles gleich!“ resümieren die kleinen Besucher.

Blutspendetermine: jeweils 16:30 - 20:30 Uhr

- 08.06. 2015** Scharmede, Christophorus-Grundschule, Bahnhofstr. 13
29.06. 2015 Oberntudorf, Bürgerhaus, Pfarrer-Zapfe-Straße 11
23.07. 2015 Thüle, Bürgerhaus, Westernstraße 5
28.07. 2015 Verne, Don-Bosco-Schule, Marienstraße 8
18.08. 2015 Salzkotten, Gesamtschule, Upsprunger Straße 67

Termine für Erste-Hilfe Ausbildung:

- 20.06., 15.08. und 21.11.**
 Schulungsraum im Eichfeld 29
 Kursdauer: 9 Uhr - ca. 16:15 Uhr · Kosten: 35 Euro
 Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit. Sondertermine in Absprache möglich.
www.drk-salzkotten.de



150 Jahre Aus Liebe zum Menschen.

125 JAHRE ROTKREUZ-ARBEIT IN SALZKOTTEN

In einer umfassenden Chronik haben die Autoren Helmut Diermann und Barthold Dietz 125 Jahre Rotkreuzarbeit vom „Vaterländischen Frauenverein“ im Jahre 1886 bis zum Ortsverein Salzkotten 2011 verfasst.

Auf 147 Seiten werden damit die Ursprünge und die Entwicklung des DRK in Salzkotten dokumentiert. Die Chronik enthält viele zeitgeschichtliche Bilder, Zitate, Dokumente und Daten. Außerdem sind interessante Berichte von Zeitzeugen aufgenommen worden. Als Lektor hat der derzeitige erste Vorsitzende des DRK-Ortsvereins Salzkotten, Dieter Jagiella, mitgewirkt.

Die beiden Autoren haben selbst den DRK Ortsverein Salzkotten aktiv unterstützt und geprägt und begleiten diesen noch heute. Helmut Diermann wurde 1978 zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt und war im Anschluss von 1982 bis 2002 erster Vorsitzender. Barthold Dietz ist seit dem Jahr 1952 beim DRK aktiv. Im Gründungsvorstand des Ortsver-

eins Salzkotten 1967, unter Vorsitz des damaligen Amtsdirektors Bremann, war er Bereitschaftsführer und bis zum Jahre 2000 in dieser Funktion tätig. Darüber hinaus ist er bis zum heutigen Tage in verschiedenen anderen Aufgabenfeldern ehrenamtlich aktiv. Auch die jüngere Geschichte über den Bau und die Eröffnung des DRK Heims im Jahre 2005 wird ausführlich dargestellt. Dadurch konnten mit viel Engagement die Aufgabenfelder erweitert werden. Heute finden interessierte Bürgerinnen und Bürger

vielfältige Mitwirkungsmöglichkeiten. Das DRK Salzkotten bietet Spiel- und Krabbelgruppen, Erste Hilfe Ausbildung in Kindergärten, Schulen und für Erwachsene, Gesundheitsförderung (Gymnastik) und allgemein

informative (offene) Veranstaltungen für Senioren, Betreuung der Blutspender, Altkleidersammlung, JRK-Jugendarbeit an. Speziell ausgebildete Kräfte sind für Sanitätsdienste und den Katastrophenschutz zuständig. Weiterhin organisiert das DRK Salzkotten den jährlichen Sonder-Blutspendetermin am Ostermontag im Rathaus.

Die Chronik kann in der Stadtbibliothek Salzkotten ausgeliehen werden. Wer sie käuflich erwerben möchte, sollte sich mit Dieter Jagiella, Tel.: 05258/5767, in Verbindung setzen.



Bürgermeister Ulrich Berger, Barthold Dietz, Helmut Diermann (DRK Salzkotten, Autoren der DRK-Chronik), Petra Schmidt-Brocucci (DRK Salzkotten, Rotkreuzleiterin), und Dieter Jagiella (DRK Salzkotten, 1. Vorsitzender)

Ralf Meier

- Heizungs- und Lüftungsbau
- Sanitärbau
- Abflussreinigung
- Brennwert- & Solartechnik

Pfarrer-Korte-Straße 3
33154 Salzkotten
Tel.: (0 52 58) 93 08 88
Fax: (0 52 58) 93 08 90

Diva Napoli TRATTORIA

ECHT ITALIENISCH GENIESSEN!

33154 Salzkotten - Marktplatz - Auf den Küten 1
Tel. 0 52 58 / 9 38 78 80

LÖSCHZUG SALZKOTTEN

Jahreshauptversammlung – 110 Einsätze in 2014

Löschzugführer Hans-Josef Kammerer konnte neben den Angehörigen der aktiven Einsatzabteilung, der Jugendfeuerwehr und der Ehrenabteilung zu der Versammlung im Feuerwehrgerätehaus auch die stellv. Bürgermeisterin Frau Betty Keuper, Ehrenmitglied der Feuerwehr Carl-Heinz Peters und von der Wehrführung den Leiter der Feuerwehr Alfons Bunte und seinen Stellvertreter Thomas Schettke begrüßen.

Dem Löschzug Salzhausen gehören insgesamt 78 Mitglieder an. Im

Jahr in 2014 wurde der Löschzug zu 110 Einsätzen alarmiert.

Leiter der Feuerwehr Alfons Bunte berichtete, dass die gesamte Feuerwehr Salzhausen im vergangenen Jahr bei insgesamt 304 Alarmierungen 142 Einsätze zu verzeichnen hatte. Bei den Tagesalarmierungen zu den Einsätzen bekommt der Löschzug künftig Verstärkung durch zwei Mitarbeiter vom städtischen Bauhof. Die Ausstattung mit dem neuen Digitalfunk ist nun flächendeckend abgeschlossen. Für jeden Standort werden Wärmebildkameras beschafft. Für die Standorte

Verne und Niederntudorf sollen Mannschaftstransportfahrzeuge angeschafft werden. Bei den Feuerwehrgerätehäusern in Verne und Verlar laufen bzw. beginnen Umbau- und Erweiterungsarbeiten. Insgesamt gehören 79 Mitglieder der Jugendfeuerwehr an. In den Einsatzabteilungen der 8 Standorte stehen insgesamt 276 Kameradinnen und Kameraden zur Verfügung, 91 Kameraden gehören der Ehrenabteilung an.

Neu aufgenommen in den Löschzug wurde Simon Weilandt und durch den Leiter der Feuerwehr Alfons Bunte zum Feuerwehrmannanwärter ernannt. Jan Pierre Schlune ernannte er zum Oberfeuerwehrmann. Nach erfolgreich bestandenen Lehrgängen am Institut der Feuerwehr in Münster wurden durch den Leiter der Feuerwehr Sabrina Keuper zur Brandmeisterin und Thomas Hilger zum Brandmeister ernannt. Sebastian Schaub wurde zum Hauptbrandmeister ernannt. Stellvertretender Leiter der Feuerwehr Thomas Schettke händigte Urkunden an folgende Teilnehmer aus: Grundlehrgang



V.l. Löschzugführer Hans-Josef Kammerer, Ehrenbrandmeister Karl-Heinz Daldrup, Oberbrandmeister Ralf Daldrup, Fördervereinsvorsitzender Haus Franziskus Carl-Heinz Peters, stellv. Löschzugführer Klaus Keuper, stellv. Bürgermeisterin Betty Keuper

Modul 1: Jonas Westermann, Anna Nolte, Andrea Weilandt; Grundlehrgang Modul 2: Jonas Westermann, Anna Nolte; Atemschutzgeräteträger: Jan Pierre Schlune, Philip Whiteway, Michael Sinne; Technische Hilfeleistung: Thomas Marks, Oliver Brauneck; Technische Hilfe bei Verkehrsunfällen: Thomas Hilger; Technische Hilfe Wald: Sabrina Keuper; Vorbereitungslehrgang auf den Gruppenführer: Thomas

Hilger; Gruppenführer: Sabrina Keuper, Thomas Hilger; Drehleiterschlepper-Ausbilder: Uwe Klein; Ausbilder für Feuerwehren: Sabrina Keuper, Tobias Rupprecht; Organisatorischer Leiter Rettungsdienst: Sascha Lücken. Zum Ende der Versammlung freute sich Kammerer an den Vorsitzenden des Fördervereins Haus Franziskus Carl-Heinz Peters eine Geldspende aus dem Erlös der Sälzerfest-Tombola übergeben zu dürfen.



V.l.: stellv. Löschzugführer OBM Christoph Koch, Fachbereichsleiter Bürgerdienste Thomas Peitzmeier, Löschzugführer BI Alfons Knust, HBM Oliver Voß, stellv. Leiter Feuerwehr StBI Thomas Schettke und Jugendfeuerwehrwart BOI Tobias Rupprecht.

LÖSCHZUG OBERNTUDORF

Oliver Voß zum Hauptbrandmeister befördert

Löschzugführer Alfons Knust und sein Stellvertreter Christoph Koch konnten zur Jahreshauptversammlung der Feuerwehr Salzhausen, Löschzug Oberntudorf, im Feuerwehrgerätehaus nicht nur die zahlreichen aktiven und passiven Kameraden, die Mitglieder der Seniorenabteilung und der Jugendfeuerwehr, sondern auch Fachbereichsleiter Bürgerdienste Thomas Peitzmeier, den ehemaligen Ortsvorsteher Reinhard Nolte, den stellvertretenden Leiter der Feuerwehr Salzhausen Thomas Schettke und den JF-Wart Tobias Rupprecht begrüßen. Der Schriftführer des Löschzuges Dietmar Hüster konnte in seinem Jahresrückblick an ein ereignisreiches Jahr erinnern. Zu den insgesamt 27 Einsätzen und Brandsicherheitswachen, die die Einsatzkräfte zu bewältigen hatten, wurden auch zahlreiche

Aktivitäten im Dorfleben unterstützt. Der Jugendfeuerwehrmann Tobias Nickisch trug im Anschluss den Jahresbericht der Jugendfeuerwehr Salzhausen vor.

Nach den Jahresrückblicken trug der stellv. Leiter der Feuerwehr StBI Thomas Schettke den Bericht der Feuerwehr Salzhausen vor. Auch im Jahr 2015 stehen wieder große Aufgaben für die Feuerwehrkameraden an.

Im Anschluss konnte Thomas Schettke noch eine Beförderung vornehmen. So wurde der Kamerad Oliver Voß zum Hauptbrandmeister befördert. Weiteren Kameradinnen und Kameraden wurden noch Teilnahmebestätigungen für Lehrgänge auf Kreisebene überreicht. Thomas Schettke bedankte sich bei allen Kameradinnen und Kameraden für den geleisteten Einsatz in 2014.

SAMbase klärt über Gefahren des Internets auf

Kinder und auch Eltern sind sich oft nicht über die Gefahren des Internets bewusst. Das Internet ist für viele Kinder und Jugendliche eine Art „zweites Zuhause“ geworden. Für viele Eltern ist es schwer den Überblick zu behalten. Viele Kinder und auch Eltern nehmen die Gefahren, die im Internet lauern, nicht ernst oder wissen sie nicht einzuschätzen. Daran will das Salzhausener Unternehmen „SAMbase“ etwas ändern und aufklären. In Zusammenarbeit mit der Stadt Salzhausen und dem Kreisjugendamt geht der IT-Fachhändler in die Schulen und informiert Jugendliche wie auch Eltern über die Gefahren des Internets und wie sie sich vor den Risiken schützen können.

Auf Informationsabenden spüren die IT-Fachleute, dass Eltern sich dieser Probleme be-

wusst sind, genug getan wird aber noch nicht. Auf solchen Veranstaltungen informieren sie auch über Möglichkeiten des Schutzes. Trotz aller tech-

nischen Vorkehrungen: Wichtig ist, dass sich die Eltern mit dem beschäftigen, was ihre Kinder im Internet machen und sie nicht alleine lassen.

KINDER „SICHER“ IM INTERNET

Möglichkeiten eines Antiviren-Schutzes

- Antivirus
- Antispyware
- Anti-Theft
- Anti-Phishing
- Personal Firewall
- Antispam
- Social Media Scanner
- Exploit Blocker
- Wechselmedienkontrolle

Möglichkeiten einer Kindersicherung

- Zahlreiche Zeitlimits
- Internetfilter
- Sperrzeiten für PC/Internet
- Schutz vor MP3-Downloads
- Ordner und System-Sicherheit
- Unverwünschte Webseiten sperren
- Protokolle per E-Mail oder online
- Internet Fernsteuerung

SAMbase

Daniel Peitz
Key Account Manager

SAMbase GmbH
Marktstr. 13
33154 Salzhausen

www.sambase.de

Tel: 05258 - 937 55 10
Fax: 05258 - 937 55 20

daniel_peitz@sambase.de

STRECKENCHEF BEIM MARATHON

Bernhard Schilling sorgt für einen guten (Ab-)Lauf

Menschen
IN UNSERER STADT

Wenn die Marathon-Teilnehmer noch friedlich in ihren Betten schlummern und sich Ruhe für ihren großen Tag gönnen, befindet sich Bernhard Schilling bereits auf der Marathonstrecke...

Strecken-Chef – was muss man sich darunter vorstellen, wie kommt man zu diesem Job?

Als langjähriges VfB-Mitglied (Gründungsmitglied) war es mir als Vollblutläufer eine Herzensangelegenheit, als mich mein Lauffreund Jürgen Ehler für diese Aufgabe begeisterte – mitzuarbeiten in einem tollen, motivierten Team der beteiligten Ortsteile.

Wie sieht ein typischer Tag als Strecken-Chef aus, worauf muss man als Streckenchef besonders achten?

Die typischen Tage als Strecken-Chef fangen schon Wochen vorher an mit dem Kilometrieren: So müssen die Kilometer eingeteilt und die Streckenpunkte markiert werden. Die Getränkeverteilung sowie die Bestückung der verschiedenen Verpflegungs-

stationen an der Strecke und dem Zielbereich gehören genauso zum Job des Streckenchefs wie die Abstimmung der Streckenposten. Die Hinweisschilder, die die Laufstrecke kennzeichnen, müssen an bestimmten Punkten befestigt werden. Das Absperrungsmaterial und die Beschilderung (Kilometerschilder) der Laufstrecke werden schon Tage vorher zusammengestellt und befinden sich bei mir.

Der Veranstaltungstag des Salzkotten-Marathons beginnt bei mir um 3:00 Uhr morgens und endet um 21.00 Uhr abends. Morgens raus, alles absperren, abends dann alles wieder einsammeln.

Gibt es besondere Anekdoten oder Erlebnisse?

Schwierige Situationen sind z.B. wenn landwirtschaftliche Fahrzeuge auf die Laufstrecke fahren, obwohl diese gesperrt ist.

Was wäre der absolute GAU für einen Streckenchef?

Der absolute GAU für einen Streckenchef ist, wenn die Läufer an einer Stelle aus der

falschen Richtung kommen und nicht die richtige Strecke laufen. In diesen Fall würde das rote Telefon der Organisationsleitung klingeln. Das wäre der größte Albtraum.

Was macht Ihnen am meisten Spaß als Streckenchef?

Am meisten Spaß macht mir natürlich, wenn alles gut gelaufen ist und die Helfer Party, die 14 Tage später stattfindet, wo man das Ganze dann noch mal bespricht. Auch die Zusammenarbeit mit Lauffreunden und anderen Sportvereinen gehört zu den angenehmen Aufgaben.

Ein paar Infos zu Ihrer Person, Beruf, sportliche Aktivitäten?

Ich bin am 06.05 1954 geboren, habe Landwirt gelernt. Ostern 1986 habe ich dann angefangen zu laufen wegen Gewichtsproblemen; zusammen mit Hubert Wessel. Er war es auch, der mich für den Langstreckenlauf begeisterte. Von dem Tag an haben wir an Volksläufen teilgenommen. Seit März 1989 bin ich aktives Mitglied im VfB Salzkotten,



Der Streckenchef muss bereits Tage vorher Streckenpunkte markieren und die Kilometer einteilen.

Leichtathletik Abteilung und u.a. 1. Vorsitzender, Breiten-sportwart und Lauffreileiter.

Gibt es etwas, was Sie noch ergänzen möchten?

Ergänzen möchte ich meine persönlichen Bestzeiten: 1995 bin ich 5000 m in 17:07 Minuten in Rheine gelaufen, die 10.000 m in 33:47 Minuten in Paderborn. 1993 lief ich den Paderborner Halbmarathon in 1 Stunde, 15 Minuten und 1992 in Peking kam ich auf eine Marathon-Zeit von 2 Stunden, 42 Minuten. Heute könnte man damit

einen kleinen Marathon gewinnen, damals nicht. Die Leistungsdichte vorne war viel größer. Heute hat die Breite zugenommen. Die Läufer sind vielleicht nicht bereit, so viel Zeit ins Training zu investieren wie Hubert und ich es damals gemacht haben. Mit den Laufen habe ich aus zeitlichen Gründen aufgehört und halte mich mit Wandern, Radfahren, Schwimmen, und Sauna fit – das bekommt mir besser.

Die StadtQuelle bedankt sich für das informative Interview!

Der GLOBAL-FINANZ Check-Up –
Ihr Finanzberater räumt auf!

Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Versicherungsunterlagen auf Aktualität und Preis-Leistungs-Verhältnis prüfen lassen? Passen Ihre Kapitalanlagen noch zu Ihren Lebensumständen? Wissen Sie, auf welche staatlichen Subventionen Sie Anspruch haben? So wie Sie regelmäßig Ihr Auto auf Herz und Nieren durchchecken lassen, so sollten Ihnen auch Ihre Finanzen und Versicherungen einen regelmäßigen Check wert sein! Der GLOBAL-FINANZ Check-Up hilft Ihnen, ein klares Bild Ihrer finanziellen Situation zu erhalten! Für Ihre Sicherheit und Ihr Vermögen!

Das leistet der GLOBAL-FINANZ Check-Up:

- Überprüfung Ihrer Kapitalanlagen auf ihr Verhältnis von Sicherheit und Rendite
- Sichten und Ordnen Ihrer Depotauszüge sowie aller Versicherungs- und Vertragsunterlagen
- Überprüfen, ob alle Versicherungsbedingungen auf dem neuesten Stand sind
- Überprüfung der Preis-Leistungs-Verhältnisse inklusive Versicherungssummen
- Auf Wunsch Erstellen einer neuen Anlagestrategie auf Basis unseres bewährten Computer-Finanz-Gutachtens CF6® zur Schließung eventueller Versorgungslücken
- Auf Wunsch Erstellen eines Finanzplans.

Norbert Kleine
Versicherungsmakler für GLOBAL-FINANZ
Engersstraße 7a · 33154 Salzkotten
Telefon: 05258 933110 · Mobil: 0170 5624674
NKleine@Global-Finanz.de · www.GLOBAL-FINANZ.de

GLOBAL FINANZ

VFL Thüle: Laufanfängerkurs erfolgreich beendet



Der diesjährige Laufanfängerkurs beim VfL Thüle unter Leitung von Instructor Christina Kleinschulte konnte mit einer erfolgreichen Prüfung durch das DLV-Abzeichen über 30 Minuten für die Anfängerguppe, sowie über 60 und 90 Minuten für die Fortgeschrittenen abgeschlossen werden. Die Teilnehmer waren wie folgt: 30 Minuten:

Anja Fecke, Regina Münch, Frank Brauckmann, Karin und Andreas Käuper, Christoph Werny, Franz-Josef Berhorst, Dieter Kamp, Klaus Sonntag, Uschi Hupe, Marion Klemme, Ines Schwerter, Kristina Küsterarent, Deborah Knaup, Monika Votsmeier, Silke Kirstein und Alexandra Wibbe;

60 Minuten Walken: Regina Schmidt, Maritheres Eikel, Gabi Mennemeier, Sabine Henkemeier, Anette Schröder-Israel, Monika Rempe; 90 Minuten Laufen: Carmen Henneboele, Birgit Hammerschmidt, Franzis Bödeder. Der VfL Thüle bedankt sich bei allen Teilnehmer/innen und wird im Herbst einen Fortgeschrittenen-Kurs anbieten.

MARATHON DU BEAUJOALIS 2015

Partnerschaftskomitee Belleville-Salzkotten lädt ein

Die Fahrt zum Marathon du Beaujolais hat inzwischen ihren fest Platz im Jahresprogramm des Partnerschaftskomitees Belleville-Salzkotten gefunden und findet im Zwei-Jahres-Rhythmus statt.

Im November 2015 ist es wieder so weit, vom 20.-23. November 2015 bietet das Komitee Läufern und Begleitpersonen, aber auch Menschen, die sich für eine Begegnung im Rahmen der Städtepartnerschaft interessieren, die Möglichkeit, bei diesem ungewöhnlichen Lauf dabei zu sein. Sei es als Zuschauer oder Teilnehmer, bei diesem Lauf durch die Weinberge und Keller, vorbei an vielen Winzerhöfen und durch die Stadt Villefranche, wird neben sportlichen Leistungen auch viel Entertainment geboten. Die Läufer starten zumeist verkleidet und haben während des Laufes an vielen Stationen die Möglichkeit, Wein zu probieren. Das führt nicht zwingend zu neuen Rekorden, kann aber die gute Stimmung durchaus befördern.

Das Komitee bietet wieder eine viertägige Fahrt nach Belleville, das etwa 10 km von Villefranche, dem Zielort, entfernt liegt, an. Neu ist der Start der Fahrt am Freitag (6.00 Uhr ab Sälzerhalle), um 18.00 Uhr wird Belleville erreicht. Dort organisiert das

französische Komitee eine Pastaparty für die Läufer. Der Samstag steht für Läufer und Begleiter ganz im Zeichen des Laufes, am Abend nimmt die Gruppe an der Nacht des Marathons teil. Der Sonntag gehört der Begegnung mit den Gastfamilien und wird ggf. einen gemeinsamen Ausflug bereitet halten. Am Montag geht es schon wieder zurück nach Salzkotten.

Die Unterbringung erfolgt in Gastfamilien, die entsprechenden Sprachkenntnisse werden berücksichtigt, damit die Kommunikation reibungslos möglich ist.

Diesmal ist vorgesehen, für die Läufer vorab ein T-Shirt erstellen zu lassen.

„Wir freuen uns über viele Mitfahrer. Auch für Unterstützer oder reine Besucher im Rahmen der Städtepartnerschaft ist dieses Wochenende ein besonderes Erlebnis“ lädt

die Präsidentin des Komitees, Annette Stracke, ein. Da die Gastfamilien planen müssen und die Anzahl der Laufteilnehmer limitiert ist, bittet das Komitee um schnellstmögliche Anmeldung.

Der Teilnahmebeitrag (inkl. Busfahrt, Nacht des Marathons, für Läufer auch inkl. T-Shirt und Startgebühren) beträgt für die Marathonstrecke 200 Euro, für den Halbmarathon 190 Euro und für den 12 km Lauf 175 Euro. Mitfahrer ohne Laufambitionen zahlen 138 Euro für die komplette Fahrt.

Nachfragen und Informationen sowie Anmeldungen bitte an die Präsidentin des Komitees Annette Stracke: 0 171 / 7 94 63 41 oder Annette.Stracke@gmx.de Mehr Infos zum Lauf: www.Marathondubeaujolais.org



Das Team des VfB Salzkotten war beim vergangenen Besuch schon zum zweiten Mal bei einer Winzerfamilie in St. Lager zu Gast.

Sparclub „Okesson“ spendet zum 38. Mal!

(fm) Bereits zum 38. Male kamen jetzt die Mitglieder des Sparclubs der Volksbank Brilon, Büren-Salzkotten zur Übergabe des in ihren Sparfächern und dem Sparfach der Aktion „Kind in Not“ gesammelten Geldes in der Gaststätte Okesson-Giochals zusammen.

So konnten diesmal 500 Euro vom Sparfach der Aktion „Kind in Not“ an die Schulmaterialkammer bei der Kleiderkammer Salzkotten, und 500 Euro für die aktive Jugendarbeit im Jugendbegeg-



Das Vorstandsteam des Sparclub 1962 und der Aktion „Kind in Not“ bei der Scheckübergabe in der Gaststätte Okesson mit v. l.: Johannes Dierkes, Karin Matuszak, Michael Lebock, Hilde Bußmann, Ulla Dittrich, Reinhard Meschede und Angelika Ritter. (Foto: Michels)

nungszentrum Simonschule überreicht werden. Mit diesem Betrag von 1000 Euro erhöht sich die Gesamtsumme des

gespendeten Geldes seit der Gründung des Sparclubs in den Jahren 1962 auf beachtliche 97.238 Euro.

138 JAHRE SÄLZER KOLPINGSFAMILIE



Ein Teil des Kolpingvorstand vor dem Pfarrhaus St. Johannes: v. l.: Horst Heiermeier, Präses Pfarrer Martin Beisler, Peter Ungewitter-Liebeck, Vorsitzender Reinhard Kamp und Dagmar Keuper. (Foto: Michels)

(fm) **Zu den Aktivposten im Salzkottener Vereinsleben gehört zweifelsohne die überpfarrliche, generationsübergreifende Kolpingfamilie Salzkotten aus dem Jahre 1877 mit ihren 396 Mitgliedern aller Altersschichten.**

Dies wurde in dem ausführlichen gemeinsamen Rechenschaftsbericht des Jahres 2014 vom Vorsitzenden Reinhard Kamp der familienhaften Kolping-Gemeinschaft und deren einzelnen Gruppierungen, Handlungsfelder und Abteilungen auf der Jahreshauptversammlung einmal

mehr deutlich, und sie spiegeln die vielen Aktivitäten, Stärken, Ziele, Schwächen und Aktionen der Sälzer Kolpingfamilie in der kirchlichen und politischen Gemeinde wider. An 68 Veranstaltungen nahmen ca. 6300 Besucher teil. Zum neuen Kolping-Präses wurde Pfarrer Martin Beisler einstimmig gewählt. Die Vorstellung des restaurierten St. Josephs-Banners von 1902 mit dem Motto: „Gott segne das ehrbare Handwerk“ war ein weiterer Höhepunkt.

www.kolping-salzkotten.de

Gartenpflege FREISE

Von der Planung bis zur Pflege

Entdecken Sie Ihren *Garten* neu.

ALEXANDER FREISE
Agraringenieur B. Sc.

Auf dem Bruche 21
33154 Salzkotten
Tel.: 05258-9353079
Mobil: 0151-15613155
info@gartenpflege-freise.de
www.gartenpflege-freise.de

JUNGE AUTORIN AUS DER REGION

Mit zwölf Jahren schrieb Charlotte Schroeter ihren ersten Roman

Menschen
IN UNSERER STADT

Warum nur die großen, bekannten Autoren lesen? Auch unsere Region kann frischen Wind in die Bücherregale bringen! Die 1988 geborene Autorin Charlotte Schroeter lebt in Salzkotten und studierte Deutschsprachige Literaturen und Geschichte, sowie Komparatistik an den Universitäten Paderborn und Bielefeld. Mit dem „Das Gerstenberghaus“ gelang ihr ein Roman, der in unserer Region spielt.

Wie entstand die Idee zu einem regionalen Roman?

Ich bin in dieser Region geboren und aufgewachsen und habe mich schon seit meiner Kindheit für westfälische Geschichte interessiert. Meiner Meinung nach wird Westfalen im Bezug auf historische Romane sehr vernachlässigt. Es muss nicht immer die Stadtgeschichte der bedeutenden Großstädte sein. Auch Westfalen hat geschichtlich viel zu bieten, das wollte ich in meinen Romanen deutlich machen.

Was verbindet Sie persönlich mit dem Gerstenberghaus bzw. der Region, in der der Roman spielt?

Als Historikerin liebe ich alte Gebäude und bin fasziniert von der Geschichte, die sich hinter den Mauern abgespielt haben könnte. Als ich das erste Mal vor dem Haus am Hellweg stand, das durch meinen Roman als „Gerstenberg – Haus“ bekannt geworden ist, war mir sofort klar, dass dies das Haus ist, in dem meine Protagonisten leben sollen. Es ist faszinierend darüber nachzudenken, dass dieses Haus während all der historischen Ereignisse der Geseker Stadtgeschichte, die ich in meinen Romanen beschreibe, wie Maria Schuß oder die Hexenprozesse, bereits ein fester Bestandteil Gesekes war und seine Besitzer all dies hautnah miterlebt

haben müssen. Ich bin fest davon überzeugt, dass dieses Haus eher mich gefunden hat, als ich es. Die Namen meiner Protagonisten standen schon fest, bevor ich einen Schauplatz ausgewählt hatte. Als ich die Inschrift des Hauses am Hellweg sah, stellte ich überrascht fest, dass die tatsächlichen Erbauer die gleichen Namen trugen wie meine Gerstenbergs. Es ist auch meiner Meinung nach kein Zufall, dass die Adresse des Gersten-

Jugendliteratur spezialisiert hat. Diese Bestätigung reichte mir vorerst aus. Es folgten Manuskripte über die letzte russische Zarenfamilie und Heinrich VIII, die allerdings in meiner Schublade landeten. Wer weiß, vielleicht veröffentliche ich auch diese eines Tages.

Gibt es eine Person in den Romanen, in der Sie sich selbst wiederspiegeln oder die Ihnen am ähnlichsten ist?
Die Charaktere sind frei erfunden.



Charlotte Schroeter interessiert sich seit ihrer Kindheit für westfälische Geschichte.

berg-Hauses (Kleiner Hellweg 10) mit meiner Adresse in Salzkotten übereinstimmt.

Wie sind Sie zum Schreiben gekommen, gab es ein „Schlüsselerlebnis“ oder ist Ihnen das Schreiben „in die Wiege gelegt“?

Seit ich lesen kann lese ich, seit ich schreiben kann, schreibe ich. Das ist meine Natur. Statt typischer Kinderliteratur las ich Sachbücher und Biographien bekannter historischer Persönlichkeiten. Dass ich auch anfang zu schreiben, ist für mich eine logische Konsequenz. Meinen ersten Jugendroman schrieb ich mit zwölf Jahren und schickte ihn an einen Verlag. Der war begeistert und riet mir, mich an einen Verlag zu wenden, der sich auf

den. Von Familienangehörigen bin ich allerdings darauf hingewiesen worden, dass sie gewisse Ähnlichkeiten entdeckt haben.

Wie schreiben Sie Ihre Bücher? Haben Sie direkt alle Handlungen, Anfang und Ende im Kopf oder entwickelt sich das beim Schreiben?

Im Groben steht die Handlung noch bevor ich mit dem Schreiben beginne, während der Arbeit bemerke ich aber immer wieder, dass sich unbemerkt eine Handlung entwickelt hat, die sehr gut in die Geschichte passt. Das kommt ganz automatisch. Eines stand für mich aber von Anfang an fest: Das Ende der geplanten Trilogie um die Geseke-Romane. Noch bevor

ich mit der Arbeit am ersten Band begann, wusste ich, wie es über 300 Jahre später zu Ende gehen soll.

Wie sieht ein typischer Arbeitstag für Sie als Autorin aus?

Was das Schreiben angeht, habe ich eher eine „Arbeitsnacht“. Tagsüber bin ich als Dozentin an verschiedenen Bildungseinrichtungen tätig und unterrichte Kultur- und Öffentlichkeitsarbeit. Gelegentlich arbeite ich auch als Plus-Size-Model für Fotoshootings und Laufsteg. Das bietet mir eine schöne Abwechslung zum Dozieren und Schreiben. Gegen zehn Uhr abends beginnt mein kreativer Arbeitstag, der dauert mal zwei Stunden, mal die ganze Nacht. Gesellschaft leistet mir dabei mein Shih-Tzu Snoop.

Gibt/gab es besondere Momente beim Schreiben?

Ich habe Angst vor dem Moment, in dem ich das Ende des Romans erreicht habe und meine Protagonisten gehen lassen muss. Das ist immer ein tränenreicher Augenblick. Es ist sehr schwer, die Figuren, die bisher mir allein gehörten, loszulassen und in die Welt zu schicken.

Was haben Sie für die Zukunft geplant?

Besonders beschäftigt mich derzeit mein dritter Roman, der im Herbst 2015 erscheinen soll. Auch diesmal habe ich einen Schauplatz in Westfalen gewählt: Das kleine Dorf Riege bei Hövelhof. Dabei geht es allerdings nicht ganz so historisch zu. Die Handlung beginnt 1928 und macht einen Sprung ins Jahr 1958. Ein britischer Journalist kommt dem Geheimnis von vier Freundinnen

auf die Spur, die eine Klassenkameradin in den Tod getrieben haben.

Wie entspannen Sie und tanken wieder neue Kraft?

Es klingt morbide, aber mich interessieren alte Gräber und Grabsteine. Beim Besuch eines Friedhofs kann ich mich richtig entspannen. Da mein Freund Jan Eiserich als Mitglied der Nationalmannschaft für Schießsport oft unterwegs ist, verbringe ich viel Zeit mit meinem Hund. An regnerischen Tagen kuschel ich mich mit Snoop und einer Flasche Malzbier aufs Sofa und schaue alte Spukfilme.

Gibt es etwas, was Sie jemandem empfehlen können, der mit dem Schreiben beginnen möchten?

Das Wichtigste ist Talent. Gute Geschichten schreiben kann man nicht lernen. Ich empfehle jedem, der eine Karriere als Schriftsteller anstrebt, zunächst einem fachkundigen Experten eine Arbeitsprobe zukommen zu lassen.

Wir freuen uns über das nette Interview und wünschen Charlotte Schroeter weiterhin viele Ideen für ihre Romane!

Wenn auch Sie Ihr Hobby, Ehrenamt oder Ihren Beruf vorstellen möchten, melden Sie sich unter info@stadtquelle-salzkotten.de oder unter 0 52 58 / 980 450.



WIEGERS

GABELSTAPLER

Wiegiers Gabelstapler GmbH & Co. KG
 Unterm Ohmberg 15 · 34431 Marsberg
 Telefon 02992 - 9703-0
 Telefax 02992 - 9703-33

info@wiegiers-gabelstapler.de · www.wiegiers-gabelstapler.de



- Reparatur •
- Wartung •
- Ersatzteile •
- UVV-Abnahme •
- Transport bis zur Einsatzstelle •



MIT UNS HOCH HINAUS!

Vermietung und Service von neuen und gebrauchten Merlo Teleskopladern für die Landwirtschaft

Unser Geschäftsfeld erstreckt sich vom Service an Flurförderfahrzeugen, über den Handel bis hin zur Miete von Teleskop- und Gabelstaplern.

In der Vermietung stehen dem Kunden mehrere Dutzend Teleskoplader, ca. 100 Gabelstapler mit Diesel-, Treibgas- und Elektroantrieb und eine komplette Auswahl an Lagertechnik zur Verfügung. Für den großen Kundenstamm stehen in der Teleskopladervermietung Geräte mit einer Tragkraft von 2.500 bis 12.000 kg und einer Hubhöhe von 6 m bis 30 m bereit.

Diese Fahrzeuge stehen durch das reichhaltige Angebot an Anbaugeräten wie u. a. Arbeitsbühnen, Seilwinden, Kranhaken, Dieselrußfilter und

nicht kreidender Bereifung für jeden erdenklichen Einsatz zur Verfügung.

Mehr Möglichkeiten: Das System „Teleskopmaschine“ erweist sich als sehr flexibel und wirtschaftlich. Der Teleskoparm sorgt für die dritte Dimension: die Reichweite nach vorn und oben. Die Teleskoplader schleppen, stapeln, stemmen und vieles mehr. Bei guter Einsatzplanung kann ein Gerät ein ganzer Maschinenpark sein.

Die Vorteile eines Teleskopladers:

- Kompakt - klein und fein, besonders praktisch in engen Ställen oder begrenzten Durchfahrten
- Turbofarmer - kräftig, wendig, reiche Serienausstattung
- Multifarmer - Teleskop und Traktor in Einem
- Panoramic - Modelle mit bis zu 13 Metern Hubhöhe oder bis zwölf Tonnen Hubkraft
- Panoramic CS - Radlader-Alternative mit Teleskoparm

Fragen Sie uns! Wir beraten Sie ausführlich.



B&K
GmbH & Co. KG

Freude am Fahren

BMW EFFICIENT DYNAMICS.
WENIGER VERBRAUCH. MEHR FAHRFREUDE.

FREUDE IST ZUM TEILEN DA.

UNSER NEUER BMW 2er GRAN TOURER - AB 13.06.2015 BEI UNS!

Abb. zeigt Sonderausstattungen

Damit Sie auch mit einer großen Familie nicht auf Fahrfreude verzichten müssen: unser neuer BMW 2er Gran Tourer. Dynamik und BMW typisches Design treffen auf ein flexibles Raumkonzept: Vielfältige Ablagemöglichkeiten, verschiebbare Frontsitze sowie eine optimale dritte Sitzreihe ermöglichen es, den großzügigen Innenraum ganz und gar Ihrem Familienalltag anzupassen. Ab 13.06.2015 live und hautnah bei Ihrer B&K-Filiale Paderborn erleben.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Kraftstoffverbrauch BMW 2er Gran Tourer Modelle (l/100km): kombiniert 6,4 - 3,9
CO₂-Emission in g/km kombiniert 149 - 104. Angaben gemäß ECE-Fahrzyklus.

B&K GmbH & Co. KG
Stedener Feld 2 · 33104 Paderborn
Tel 05251. 13 52-0
e-mail paderborn@bundk.de
www.bundk.de



AUTOHAUS B&K

Performance in Höchstform

Mit über 50.000 Kunden und 16 Standorten bundesweit, ist die Autohandelsgruppe eine der größten deutschen Vertragshändler für BMW und MINI. Die Filiale Paderborn gehört zu einer der erfolgreichsten.

Filialleiter Ulrich Kükenhöner: „B&K will Sie nicht nur überzeugen, sondern begeistern: mit perfektem Service und tollen Angeboten. Beides finden Sie bei uns vor Ort. Welches BMW oder MINI Modell Sie auch wählen, das entscheidende Plus bei uns erfahren Sie erst nach dem Kauf. Unser Service ist jederzeit für Sie da und bietet Ihnen attraktive Konditionen für Original Teile und Zubehör rund um Ihren BMW oder MINI – egal wie alt Ihr Fahrzeug ist. „DER KUNDE BEI B&K - IST DIE WICHTIGSTE PERSON IN UNSEREM UNTERNEHMEN.“

B&K in Paderborn hat sich kulturell einen Namen machen können. Unter anderem als Gastgeber des jährlich stattfindenden BMW Golf Cup's oder als Veranstaltungsort der kultigen „ZOO Revival“ Party. Marketingverantwortliche Monika Scherf: „Wir sind jederzeit offen für weitere interessante Zusammenarbeit und

Marketingstrategien.“ Also, lassen Sie Ihre Träume wahr werden und holen sich Ihren Traumwagen bei B&K. Ihnen wird gerne dabei geholfen. Besuchen Sie die Ausstellungsräume und lernen Sie die neuesten Modelle aus dem Hause BMW und MINI kennen. Oder nutzen Sie unseren Fahrzeugservice und verlassen Sie sich auf das Knowhow unserer Experten.

B&K GmbH&Co.KG ist eine Top-Adresse...

Die gesamte BMW und MINI Neuwagenpalette · B&K Aktionsmodelle · Zugriff auf über 2.300 weitere Gebrauchte in der B&K-Gruppe, sowie BMW bzw. MINI Dienst-, Vorführ- und Jahreswagen · Fahrzeugankauf · Individuelle Business – und Grosskundenbetreuung · Service & Reparatur, auch zu Festpreisen = Classicline 2.0, z. B.: für Modelle (E36, E38, E39, E46) · Scheibenreparatur · Dellenbeseitigung/Smart repair* · Hauptuntersuchung* · Mobilitätsservice · Shuttleservice, sowie Hol- und Bringdienst · Reifeneinlagerung · BMW + MINI Originalteile

* Auch für Fremdfabrikate

Wir freuen uns auf Sie!

www.bundk.de/paderborn

BAUSTELLE IM KINDERGARTEN ST. JOHANNES

Kinder erleben Umbau und Sanierung hautnah mit

Baustelle – was für andere Kinder oft nur aus der Ferne zu sehen ist, erleben die Kinder der Kita St. Johannes gerade hautnah. Denn seit August 2014 wird in ihrem Kindergarten an- und umgebaut – bei laufendem Betrieb.

Jetzt ist der erste große Teilabschnitt geschafft. Der Anbau ist fertig, nun ist die umfangreiche Sanierungsphase im älteren Trakt des Kindergartens an der Reihe.

Der Anbau war dringend nötig, um eine optimale Versorgung vor allem der stark wachsenden Zahl der unter dreijährigen Kinder (U3) zu gewährleisten. Im Anbau gibt es nun zwei neue Schlafräume, einen Wickelraum, einen neuen Waschraum, einen Kinderwagenabstellraum, einen Raum für Turngeräte sowie einen neuen Nebenraum. Entstanden sind die hellen,

freundlichen und natürlich kindgerechten Räume in fast 6-monatiger Bauzeit. „Dass die Kinder und Eltern nun das Ergebnis der Bauarbeiten sehen, ihre Freude und die staunenden Augen über die neuen Räume, ist einfach wunderbar“, erzählt Bärbel Thiele, langjährige Leiterin der Kita St. Johannes. Außerdem ist es auch Motivation für die kommenden Wochen und Monate. Denn seit Mai bis zum Herbst wird im bestehenden Trakt des Kindergartens renoviert – neue Sanitäranlagen und Waschräume für die bestehenden Gruppen, auch Fenster und Heizung werden der Reihe nach ausgetauscht. „Das wird sicherlich noch mal anstrengend, doch bisher haben es unsere Kinder toll mitgemacht und das Baugehen eher als spannendes Projekt erlebt“, berichtet Diana Güthoff, Gruppenlei-

terin der Seifenblasengruppe. Kein Wunder, denn die Kinder bekommen schließlich mit, wie ein Bauwerk entsteht, welche Handwerker und – für Kinder besonders wichtig – welche Baufahrzeuge und Werkzeuge im Einsatz sind.

„Wir binden die Kinder aktiv mit ein und besprechen kindgerecht die einzelnen Handwerksberufe, ob Zimmerer, Maurer, Klempner, Elektriker oder Dachdecker“, erklärt Bärbel Thiele. „Es läuft wie bei einem richtigen Eigenheim – wir haben sogar ein kleines Richtfest mit Kuchen und Apfelschorle gefeiert. Ab und zu durften auch mal ein paar Kinder – natürlich mit Schutzhelm – mit auf die Baustelle, mal in einem Bagger sitzen oder einen Bauwagen von innen inspizieren.“ Auch im Außenbereich hat sich einiges getan – und es geht noch weiter. Ein neuer Weg, neue Fahrrad-



Die Kinder des Kindergartens St. Johannes erleben den Umbau als spannendes Projekt und werden aktiv miteinbezogen. Im April konnten die Kindergartenkinder stolz das Absperband zum Neubau durchschneiden.

ständer, ein Außenholzhaus und ein neues Fußballfeld sind schon sichtbar. Der Spielplatz hinter dem Kindergarten wird wieder zurückgebaut und damit den Kindern nach der Bauzeit natürlich wieder zugänglich gemacht. Und wenn

alles fertig ist, dann ist es im Herbst soweit und der Kindergarten lädt alle Interessierten zum Tag der offenen Tür ein. Und dann präsentieren sicherlich 63 kleine Bauherren und Bauherinnen stolz ihren neu gestalteten Kindergarten...

TC GRÜN-WEISS MANTINGHAUSEN

Hans Kutsche wird Ehrenvorsitzender

Bei der diesjährigen Mitgliederversammlung standen Neuwahlen im Mittelpunkt, zumal der bisherige 1. Vorsitzende Hans Kutsche auf eigenen Wunsch die Kommandobrücke verließ. Viele von ihm angeregte Entwicklungen haben den Verein in seiner Amtszeit bis hin zum Umbau des Vereinsheims geprägt. Hans Kutsche bedankte sich noch einmal bei seinen ehemaligen Vorstandskollegen für die gute Zusammenarbeit in den 15 Jahren seiner Amtszeit.

Sportwart Thorsten Behrens konnte vom Sportjahr 2014 den erfolgreichen Aufstieg zweier Teams in die Bezirksliga vermelden: die U 50 Mannschaft der Damen und die Ü 40 der Herren schafften diese außergewöhnlichen Erfolge.

Frank Elpers in seiner Eigenschaft als Kassenwart konnte aufgrund einer disziplinierten Ausgabenpolitik eindrucksvoll darlegen, dass der vorge-

plante Haushaltsplan eingehalten wurde. Die Kassenprüfer Sarah Schienstock und Ulrich Prange bescheinigten ihm eine mehr als korrekte Kassenführung.

Nachdem sich Hans Kutsche als Versammlungsleiter zur Verfügung stellte, konnten die Neuwahlen durchgeführt werden. Urgestein Günther Menning, Gründungsmitglied und permanentes Mitglied des Vorstandes wurde einstimmig zum 1. Vorsitzenden gewählt. Alle weiteren von ihm zum Vorstand vorgeschlagenen Kandidaten wurden einstimmig in ihre Positionen gewählt: 2. Vorsitzender Franz Schulte, Sportwart Thorsten Behrens, Kassenwart Frank Elpers, Schriftführer Detlef Kemper, Technikwart Man-



Das Foto zeigt den Ehrenvorsitzenden Hans Kutsche mit dem neuen 1. Vorsitzenden Günther Menning

fred Kremer, 1. Jugendwart Lennard Behrens, 2. Jugendwart Sarah Schienstock, Pressewart Friedrich Dahlhoff, Assistent des Vorstandes Andreas Drees.

Neben der Saisonöffnung, die auf den 26. April festgelegt wurde, gab Günther Menning die Termine für die 3 in diesem Jahr stattfindenden großen Turniere bekannt:

20. Juni 2015:

Tennisturnier der Fußballfanclubs

07./08. August 2015:

Das große Doppeltturnier

05. September 2015:

Das Oldie-Turnier „100 +“

GÄSTE AUS BELLEVILLE IM JULI

An einem sonnigen Samstag im Mai veranstaltete das Partnerschaftskomitee Belleville-Salzkotten sein diesjähriges Bouleturnier.

Schon im letzten Jahr hatte man das Gastgeschenk des französischen Komitees würdig einweihen wollen und deshalb ein offenes Bouleturnier für alle Freunde der Partnerschaft und des französischen Nationalspiels ins Leben gerufen. Die Sieger erhielten jeweils eine Flasche Beaujolais aus Salzkottens

Partnerstadt, um den Sieg mit Genuss eines echten Beaujolais feiern zu können.

Doch das Partnerschaftskomitee Belleville-Salzkotten nutzte diese Zusammenkunft auch, um schon Ideen für den Besuch der französischen Freunde vom 23.-26. Juli 2015 in Salzkotten zu sammeln.

„Wir freuen uns, wieder viele bekannte und neue Gäste in Salzkotten begrüßen zu dürfen und laden auch Interessierte ein, sich am Austausch zu beteiligen“ lädt die Komiteevorsitzende ein, Gäste aus Belleville aufzunehmen. Alle Gäste werden in Gastfamilien untergebracht, dabei werden natürlich vor-

handene Sprachkenntnisse berücksichtigt.

Als Crashkurs zum Einstieg und zur Information für neue Interessenten bietet das Komitee erstmalig in diesem Jahr, in Zusammenarbeit mit der VHS, den Kurs „Bonjour Belleville - Willkommen in Salzkotten“ am 20. Juni 2015 an. Anmeldungen sind über die VHS kostenfrei möglich.

Das geplante Programm für den Besuch der Franzosen bietet wieder etliche gemeinsame Programmpunkte, lässt aber auch Raum für individuelle Unternehmungen mit den Gästen. Fehlende Sprachkenntnisse sind kein Hinderungsgrund, oft ist die Verständigung in deutscher oder englischer Sprache möglich. Weitere Informationen gibt die Präsidentin des Komitees Annette Stracke:

0 171 / 7 94 63 41 oder Annette.Stracke@gmx.de



Siegreich beim Bouleturnier waren Franz Tölle (1. Platz, vorne rechts) und nur knapp dahinter das zweitplatzierte Team Rodscha Drabon (vorne links) und Heribert Kick (4.v.lks.).

FALKE ROTHARSTEIG
MARATHON

IM SCHMALLENBERGER SAUERLAND

12. MARATHON
17. Oktober 2015

Schmallenberg
Sauerland

Marathon-Wochenende
ab 127,- € p. P.
inkl. Startgebühr u. Halbpension

Gästeinformation
Schmallenberger Sauerland
Telefon 02972 3740-0
www.schmallenberger-sauerland.de

www.rothaarsteig-marathon.de

12. FALKE Rothaarsteig-Marathon
am 17. Oktober 2015:

ROTHARSTEIG-MARATHON

Herausfordernde Anstiege
und faszinierende Ausblicke

Die einzigartige Laufveranstaltung über die Höhen des Rothaargebirges mit Start im Schmallenberger Sauerland findet schon zum zwölften Mal statt. Marathon, Halbmarathon, Walking und Nordic Walking - die Liebhaber des Trekkings und des Naturlaufes finden in vielen Disziplinen ihr Angebot. 400 oder 800 Höhenmeter entlang des Rothaarsteiges gilt es zu be-

wältigen, tolle Ausblicke und eine besondere Atmosphäre werden die Läufer auf Schritt und Tritt begleiten.

Entdecken Sie unsere Marathon-Pauschale: 2 Übernachtungen mit Halbpension ab 127 Euro pro Person – und die Startgebühr ist auch schon drin. Freuen Sie sich auf den Marathon – um den Rest kümmern wir uns: 02972 974-0.

Ihr guter Partner am Bau!

Becker B Baustoffe
www.becker-baustoffe.de

GARTEN GESTALTEN

Natursteine
Terrassenplatten
Pflasterklinker
Palisaden
Mauersteine

Besuchen Sie unsere Ausstellung
33154 Salzkotten Bauhofstr.16 Tel. 05258-9860-0

LOKALITÄTSTAG IN SALZKOTTEN

„Wie viele Äpfel kann ein Baum tragen?“

Das war nur eine der vielen Fragen, die beim zweiten Bezirks-Lokalitätstag von Dirk Weber Ende April in Salzkotten gestellt wurden.

Rund 30 REWE-Mitarbeiter nahmen an der Erkundungstour über die Obstplantage der Familie Weilandt teil.

„Als wir gefragt wurden, ob wir beim Lokalitätstag mitmachen, habe ich sofort ja gesagt. Es ist einfach eine tolle Gelegenheit zu erklären, wie lang und aufwendig der Weg des Obststücks bis ins REWE-Regal ist“, so Simon Weilandt, Betreiber der Obstplantage und fügt ergänzend hinzu: „Trotz der frostigen Temperaturen auf dem Feld, gab es an jeder Station der Plantage viele Fragen zum jeweiligen Obstanbau. Die Neugier der Besucher war spürbar.“

Doch Obstanbau war nicht das Einzige, was den Teilnehmer auf der Plantage näher gebracht wurde. Ein ortsansässiger Imker war ebenfalls

eingeladen, um über die Biene und den Honig zu informieren.

Nach gut drei Stunden an der Frischluft ging es für alle ins Warme: Im Hofladen der Familie Weilandt präsentierten sich weitere regionale Lieferanten aus Salzkotten und Umgebung in Form einer kleinen Messe.

„Mir war es wichtig, dass die Kollegen verstehen, was für ein Arbeitsaufwand hinter dem Apfel im Regal steckt. Zusätzlich wollte ich eine persönliche Beziehung zwischen den Märkten und regionalen Anbietern herstellen“, fasst Dirk Weber, Bezirksmanager der REWE Nord, das Ziel des zweiten Lokalitätstags zusammen. „Die Teilnehmerzahl ist deutlich gestiegen. Und trotz des Aprilwetters haben alle rege mitgemacht. Das bestätigt mich in der Idee einen eigenen Lokalitätstag auf die Beine zu stellen. Nächstes Jahr geht es dann in die dritte Runde, vermutlich aber bezirksübergreifend“, schließt Weber ab.



Beim Mittagsessen auf dem Hof der Weilandts, tauschten die Mitarbeiter sich über den Tag aus.

Drei Fragen zu ...

...Äpfeln:

Wie alt kann ein Apfelbaum werden? Obstbäume werden ca. nach 15 Jahren aussortiert, da die Qualität der Ernte nachlässt. Wie alt aber ein Baum wird hängt ganz wesentlich von der Baumart ab. Faktoren die zur Lebensdauer beitragen sind Standort, Wasser-

versorgung und Nährstoffversorgung. **Welcher Apfel ist für einen Kuchen geeignet?** Ein Apfel mit festem saftigen Fruchtfleisch, welcher später beim Backen mürbe wird (zum Beispiel Boskoop oder Elstar) eignet sich am besten für einen Kuchen.

Wie viele Blüten trägt ein Apfelbaum? Ein Apfelbaum trägt rund 600 Blüten (1 Blüte = 1 Apfel) im Jahr. Um den Kundenanspruch gerecht zu

Gutes aus der Region, für die Region!



Weilandt's

Erdbeer - Plantagen



Laufen Sie nicht vorbei!

Gesunde Vielfalt aus der Region

Traditionell bieten wir Ihnen sonnenverwöhnte, fruchtige und frische Erdbeeren.

In wenigen Tagen werden wir unser Angebot erweitern, sodass Sie nicht nur Erdbeeren, sondern auch Süßkirschen, Äpfel, Johannisbeeren und Himbeeren bequem direkt in unseren Verkaufsständen erwerben können.

Telefon 05258/8930
www.weilandts-erdbeeren.de

METZGEREI SCHARFENBAUM

Frische und Qualität aus Madfeld

„Gutes aus eigener Schlachtung“ herzustellen, das war von Beginn seiner Ausbildung an das erklärte Ziel von Fleischermeister Hans-Jörg Scharfenbaum. Derzeit beschäftigt die Scharfenbaum GmbH, in der Hans-Jörg Scharfenbaum als Geschäftsführer und seine Frau als Fachwirtin für kaufmännische Betriebsführung tätig sind, sechzig Mitarbeiter in der Produktion, im Versand, als Verkäufer/-innen, im Büro und im Außendienst.

Die sechs Filialgeschäfte betreibt die Sauerländer Metzgerei in Rewe-

Märkten in Paderborn, Bad Wünnenberg, Steinhausen und Atteln.

Neuerdings werden auch in einigen Märkten der Umgebung – beispielsweise im REWE-Markt Salzkotten sowie im Raiffeisenmarkt Salzkotten – die hausgemachten Produkte in der Selbstbedienung angeboten.

Sie finden die leckeren Rostbratwürstchen, verschiedene Grillsteaks, den saftigen Knochenschinken, die Madfelder Mettwurst und andere Hausmacher Wurstspezialitäten in den Kühltruhen in der regionalen Abteilung.

SCHARFENBAUM



Gutes aus eigener Schlachtung

Natürlich regional – natürlich Scharfenbaum
Qualität und Frische, die man schmeckt!

Metzgerei Scharfenbaum · Röhlenstr. 21 · 59929 Brilon-Madfeld
Tel. 0 29 91 – 396 · info@scharfenbaum-gmbh.de
Frischetheken in den Rewe-Märkten Bad Wünnenberg, Steinhausen, Atteln, Paderborn (Elsener Str., Schwabenweg, Warburger Str.)
www.scharfenbaum-gmbh.de



Simon Weilandt erklärt, wie empfindlich Kirschen wirklich sind und warum man sie künstlich Bestäuben muss.

werden, findet eine Behang-Regulierung auf 150 Blüten statt.

...Honig:

Wie viel Kilo Honig produziert ein Bienenvolk im Jahr? Ein Bienenvolk kann ca. 20-50 Kilo Honig im Zeitraum von April bis August produzieren.

Wo ist der Unterschied bei einer Sommer- und Winterbiene? Eine Sommerbiene hat eine Lebensdauer von 4-5 Wo-

chen bevor sie aufgrund der Arbeitsbelastung stirbt. Die Winterbiene hat hingegen eine Lebenserwartung von 9 Monaten.

Ändert sich etwas an der Qualität des Honigs wenn man ihn erhitzt? Nein, so lange man den Honig nicht über 45°C erhitzt.

OBSTKELTEREI - GETRÄNKEVERTRIEB

BRAUTMEIER

Seit  1934

Wittendorfer Str. 28 · 33129 Delbrück-Ostenland
Tel.: 0 52 50 534 94
www.brautmeier-apfelsaft.de

Gutes mit Tradition vom Meierhof

Seit über 40 Jahren vermarktet der Meierhof in Evenhausen bäuerliche Spezialitäten. Die frischen Eier und das Geflügel stammen aus eigener Produktion.

Landwirt Ulrich Meier zu Evenhausen verbindet Gutes aus alter Tradition mit modernen Konzepten der Landwirtschaft. Dabei wird auf eine artgerechte Hühnerhaltung besonders viel Wert gelegt:

Die Hühner haben täglich Auslauf mit viel Platz zum Scharren und Sandbaden, für ihr Futter werden nur beste Zutaten wie lippischer Weizen, Mais, Sojaschrot und Mineralstoffe verwendet. Diese Qualität schmeckt man natürlich!

Für neugierige Besucher gibt es Besuchstage, bei denen Einblicke in die Arbeit auf dem Hof gewährt werden.



Gutes vom Meierhof

Bäuerliche Spezialitäten

Ulrich Meier zu Evenhausen
Staatlich gepr. Landwirt

Evenhausen 19 | 33818 Leopoldshöhe
Tel. 05208 - 243 | Fax 05208 - 91 34 36

www.gutes-vom-meierhof.de
www.natuerlich-aus-lippe.de



Für Druckfehler keine Haftung
KW 23.

REWE

Besser leben.

PAYBACK 

33154 Salzkotten
Geseker Str. 12
(Am Salinenhof)



Frische und Regionalität sind unsere Stärke!

Für Sie geöffnet: Montag - Samstag von **7** bis **22** Uhr

www.rewe.de

PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE SONJA BUNSE

Tag der offenen Tür am Samstag 6. Juni

Sonja Bunse – staatlich anerkannte Ergotherapeutin – gründete bereits 2003 ihre Praxis für Ergotherapie in Salzkotten. Nach 12 Jahren erfolgte nun der Umzug in die Pater-Tölle-Straße 11.

Das Team freut sich, Sie jetzt in größeren, freundlichen und rollstuhlge-rechten Räumen begrüßen zu dürfen. Es werden modernste Therapiemetho-den für Erwachsene und Kinder ange-boten, bei denen Sie persönlich und lebensnah betreut werden.

Die Ergotherapie von Erwachsenen umfasst die Verbesserung von Be-wegungsabläufen, Sensibilität, Kon-zentration und Gedächtnis sowie

psychischer Stabilität zur Erarbeitung von größtmöglicher Selbstständigkeit im Alltag. Weiterhin werden Hand-therapien bei rheumatischen Krank-heiten oder nach Handverletzungen angeboten.

Therapien für Kinder beinhalten die Förderung der Wahrnehmung, der Grob- und Feinmotorik, der Konzen-tration sowie positive Lern- und Ver-haltensänderungen. Es werden auch Gruppentherapien zum Training der Konzentration, dem Sozialverhalten sowie spezielle Schulanfänger-Kurse angeboten.

Wenn Sie mehr wissen wollen, lernen Sie die Praxis und das sympathische



Das Team möchte gemeinsam mit Ihnen als Patient, als Angehörige oder als Eltern individuelle Wege finden Sie für den Alltag zu stärken: Paulina Kundert, Tanja Hellmann, Irina Schmidt, Sonja Bunse, Milena Steltner und Beate Tuschen (v.l.)

Team am **Tag der offenen Tür am Samstag, den 6. Juni ab 11 Uhr** persönlich kennen. Stöbern Sie auf der neu gestalteten Homepage oder rufen Sie an, das Team steht Ihnen bei Fragen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

SONJA BUNSE 
PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE

Telefon 0 52 58 / 936 096
www.ergotherapie-bunse.de

CICERO SINGS SINATRA AN DER DRECKBURG

Open Air Konzert am 12. September 2015
– Ticketübergabe an Gewinner

Zum Sälzerfest hatten die Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, 5 x 2 Tickets für das Cicero-Konzert durch die Teilnahme an einem Gewinnspiel zu gewinnen. Die Karten wurden von der Stadt Salzkotten zusammen mit der Volksbank Brilon-Büren-Salzkotten eG verlost.

Die Preisübergabe an die glücklichen Gewinnerinnen fand am 23.04.2015 im Rathaus der Stadt Salzkotten statt. Bürgermeister Ulrich Berger und Martin Herbst von der Volksbank Brilon-Büren-Salzkotten eG überreichten die Konzertkarten an die glücklichen Gewinnerinnen: „Wir freuen uns, dass viele Besucherinnen und Besucher des Sälzerfestes an dem Gewinnspiel teilgenommen haben

und wünschen allen Gewinnerinnen viel Freude und einen unterhaltsamen Abend bei dem Open Air Konzert an der Dreckburg mit Roger Cicero.“ Zu den freudigen Gewinnerinnen gehören: Miriam Fischer, Corinna Ilse, Carolin Cramer, Bernhardine Bogel und Doris Wagner.

Jetzt noch Eintrittskarten sichern!

Am Samstag, dem 12. September 2015 kommt Roger Cicero mit Big Band nach Salzkotten. Alle Zuschauerinnen und Zuschauer werden einen außergewöhnlichen Abend geboten bekommen. Das Konzert findet live und Open Air an der Dreckburg statt. Bis jetzt konnten bereits über 1.400 Eintrittskarten verkauft werden. Die Eintrittskarten für Sitzplätze liegen



Martin Herbst (Marktbereichsleiter Volksbank Brilon-Büren-Salzkotten eG), Ulrich Berger (Bürgermeister), Bernhardine Bogel, Corinna Ilse, Doris Wagner und Miriam Fischer (Gewinnerinnen der Konzertkarten); es fehlt Carolin Cramer

zwischen 54,00 und 39,00 Euro. Aktuell stehen auch noch Stehplatzkarten für 28,00 Euro zur Verfügung. Die Vorverkaufsstellen sind im Bürgerbüro der Stadt Salzkotten und bei

den Hauptgeschäftsstellen der Volksbank Brilon-Büren-Salzkotten. Sitz- und Stehplatzkarten sind auch im Internet unter www.adticket.de erhältlich.

Auto-Bachem
BUSTOURISTIK



Autovermietung



Geseker Straße 45 • Salzkotten
Telefon: 0 52 58 / 93 11 39
info@auto-bachem.de
www.auto-bachem.de

27. JUNI 2015:

Sommerfest der 4. Schützen-Kompanie

Die 4. Kompanie der St. Johannes Schützenbruderschaft feiert am Samstag, 27. Juni, ihr Sommerfest auf dem Gelände von Pohlmeier's an der Ursprunger Str. 48 in Salzkotten.

Hierzu sind alle Einwohner der Stadt herzlich eingeladen. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Bei guter Musik und dem traditionellen Johannisfeuer freut sich die 4. Kompanie auf einen gemütlichen Abend mit Ihnen.

SCHÖNHEIT BIS UNTER DIE HAUT...

Natalia Tevs eröffnet „Kosmetik am Markt“

Am Markt 7 in Salzkotten steht ab Juni alles im Zeichen der Schönheit. Natalia Tevs öffnet ab dem 2. Juni hier ihr neues Kosmetikstudio, am 13. Juni ist die offizielle Eröffnungsfeier. Natalia Tevs ist seit vier Jahren selbstständige Kosmetikerin und führte bisher ihr eigenes Studio in Büren. In ihrem neuen liebevoll und gemütlich eingerichteten Studio in Salzkotten sollen sich die Kundinnen und Kunden gleich wohlfühlen.

Natalia Tevs bietet Ihnen ein umfassendes Pflegeprogramm. Das reicht von Klassischer Maniküre und Pediküre übers Wachsen, Wimpern färben, Kosmetischen Behandlungen nach Maria Galland bis hin zu Mikrodermabrasion und Ultraschallbehandlung.

Lassen Sie Körper und Seele verwöhnen, kehren Sie Stress und Alltag den Rücken zu – gönnen Sie sich Momente der Entspannung!

Kosmetik nach Maria Galland bedeutet Behandlung und Pflege perfekt

abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der jeweiligen Haut – zurück bleibt ein wundervolles Gefühl von Entspannung, Pflege und absoluten Wohlbefindens.

Auch für die Bedürfnisse von Männerhaut bietet Natalia Tevs Pflege an.

Erleben Sie wunderbare Kosmetik und Momente der Entspannung – Natalia Tevs freut sich auf Ihren Besuch!



KOSMETIK AM MARKT

Neueröffnung
am 13. Juni 2015!

NATALIA TEVS

Am Markt 7
33154 Salzkotten
Tel. 0 52 58 / 980 71 50
Mobil 0 163 / 600 35 17

Öffnungszeiten:
Di. bis Fr. 10 - 13 Uhr
15 - 17 Uhr
und nach Vereinbarung.

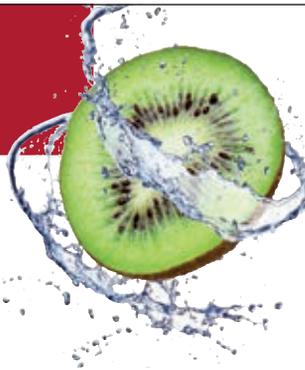
WWW.SALZKOTTEN-KOSMETIK.DE

INFO@SALZKOTTEN-KOSMETIK.DE

Unser neuester Mitarbeiter:

Die DJI Phantom 3 Drohne:

- Full HD-Videokamera
- 12 Megapixel Fotoauflösung
- Präziser 3-Achs Gimbal, steuerbar



- Gebäudeansichten aus der Luft
- Aufnahmen bei Versicherungs- und Unfallschäden

- Video- und Foto-Luftaufnahmen
- Filmsequenzen für Imagefilme

HÜPPMEIER
MARKETING & DESIGN

An der Burg 24 · 33154 Salzkotten · Tel.: 05258/98045-0 www.hüppmeier.de

Stempel direkt vom Hersteller



Ihre Vorteile:
Keine Agenturaufschläge!
Kauf auf Rechnung!

- Holzstempel
- Stempelautomaten
- Datumstempel
- Taschenstempel
- Stempelkissen
- Stempelfarben

Jetzt auch Visitenkarten
und Briefbögen!

Tel. 0 52 51 / 236 59 • Fax 0 52 51 / 267 19
E-Mail: info@stempelladen.de

MUSIKUNTERRICHT MIT DEM SPIELMANNSZUG

Schulkinder lernen Spielmannszug Thüle kennen

Anfang Mai hatten die Schüler/innen der 3. und 4. Klasse der Bischof-von-Ketteler-Grundschule die Möglichkeit im Rahmen des Musikunterrichtes dem Spielmannszug Thüle einen Besuch abzustatten.

Zusätzlich zur Speisekarte
jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag:

Burger aus der Region



SÄLZERHOF
HOTEL & RESTAURANT

Am Stadtgraben 28
33154 Salzkotten
Tel.: 0 52 58 - 9 86 30
www.hotel-saelzerhof.de

Buchhandlung
MESCHEDA

www.buchhandlung-meschede.de

Restposten



Vor Ort gekauft!

2,50 €

Nur in Salzkotten erhältlich.
Solange der Vorrat reicht.

Besuchen Sie auch unseren Internet-Shop
www.buchhandlung-meschede.de

Am Wallgraben 13
33154 Salzkotten
Tel. (0 52 58) 49 10

meschede.salzkotten@t-online.de

Oststr. 1
33129 Delbrück
Tel. (0 52 50) 99 87 86

meschede.delbrueck@t-online.de

» Verteilung von Prospekten,
Wurfsendungen und Werbemittel aller Art!



» HESA-Werbung GmbH

Friedrich-List-Str. 39
33100 Paderborn

Tel. 0 52 51 - 87 87 76 6
Fax. 0 52 51 - 87 87 76 7

www.hesa-werbung.de
info@hesa-werbung.de

HESA
WERBUNG

Der Fußweg für die neugierigen Schülerinnen und Schüler war nicht weit, da sich der Proberaum direkt im Keller unter der Schule befindet.

Nach einer anfänglichen Frageunde, in der die Kinder selbst raten und überlegen durften, wer überhaupt der Spielmannszug ist, woher sie ihn kennen und was die Erkennungsmerkmale, wie Instrumente, Uniform und Auftritte eines Spielmanns oder einer Spielfrau sind, wurde es recht schnell sehr laut. Die Grundschüler hatten nun die Gelegenheit selbst aktiv zu werden: Ob Flöte, Trommel, Lyra oder Perkussionsinstrumente, alles wurde getestet. Die größte Begeisterung lösten dabei Pauke, Becken und Lyra aus. Vorgestellt wurden auch die bisherigen Jugendaktivitäten, um zu zeigen, dass neben dem Musizieren auch der Spaß und die Gemeinschaft im Verein nie zu kurz kommen. Der Spielmannszug Thüle hat dafür eigene Jugendwarte, die lustige Aktivitäten und



Die Dritt- und Viertklässler der Bischof-von-Ketteler-Grundschule hatten Spaß die Instrumente des Spielmannszuges auszuprobieren.

Fahrten organisieren, aber auch als spezielle Ansprechpartner sowohl für die Jugendlichen im Verein als auch für interessierte Neuzugänge und Eltern zur Verfügung stehen.

Als abschließendes Highlight marschierte die jeweilige Klasse zum Rhythmus der Pauke und mit einem ernannten Stabführer aus den eigenen Reihen zurück zur Schule. Die Schülerinnen und Schüler bedankten sich beim Spielmannszug für diesen ganz besonderen Schulausflug und Viktoria Berhorst, Jugendwartin des Spielmannszuges, äußerte am Ende begeistert:

„Ich hätte nicht gedacht, dass die Kinder so viel Spaß haben und so viele Fragen stellen.“ Auch Frau Leutnant, Schulleiterin der Bischof-von-Ketteler-Schule, bedankte sich herzlich und betonte, dass der Schule die Kooperation zu den örtlichen Vereinen sehr wichtig ist.

Zudem ist ein Schwerpunkt des Schulprofils die musisch-ästhetische Erziehung der Kinder – somit war das Angebot des Spielmannszuges eine gelungene Ergänzung zu anderen musikalischen Aktivitäten der Schule.

TRADITIONELLES JÄGERFEST

Hegering Salzkotten blickt auf sonniges Fest zurück

Bei sonnigem Frühlingswetter und bester Laune veranstaltete der Hegering Salzkotten sein traditionelles Jägerfest in diesem Jahr im schönen Almetal in Mitte heimischer Wäldern an der Schutz und Wanderhütte des SGV in Niederntudorf.

Hegeringsleiter Martin Meschede konnte rund einhundert Besucher, unter anderem auch eine Wandergruppe aus Bielefeld, sowie begeisterte Naturliebhaber und Jäger mit ihren Familien begrüßen. Neben Kaffee und Kuchen sowie frischen Leckereien vom Grill, sorgte ein buntes Rahmenprogramm mit Hüpfburg für die Kleinen und Förster-

wanderung mit dem Salzkotter Stadtförster Waldemar Markowka für kurzweilige gemütliche Stunden fern ab vom Alltagsstress. Umrahmt wurde der Nachmittag von den Klän-

gen der Jagdhornbläsergruppe des Hegerings Salzkotten und der Jagdhornbläsergruppe „Hörnchenpuster“ aus Mantinghausen.



An der Wanderhütte des SGV feierte der Hegering Salzkotten das Jägerfest.

SALON-ERÖFFNUNG PAPENKORT-SCHMIDT



V.l. Nadine Papenkort-Schmidt (Inhaberin), Aushilfe Silvia Moleda und Vollzeitkraft Lea Schlösser freuen sich auf Ihre Haare!

Klassisches Friseurhandwerk mit Leidenschaft in Thüle

Am 2. Mai 2015 feierte Nadine Papenkort-Schmidt die Eröffnung ihres Friseursalons in Thüle. Gemeinsam mit ihren beiden Mitarbeiterinnen Silvia Moleda und Lea Schlösser freut sich die Friseurmeisterin auf viel Kundinnen und Kunden – die gern auch ohne vorherige Terminabsprache vorbei kommen können.

Nadine Papenkort-Schmidt war seit 2010 als mobile Friseurin tätig. Zuvor arbeitete sie als Geschäftsführerin in einem Paderborner Salon. Die Mutter zweier Jungs möchte ihren Kunden mit ihrem Salon jetzt einen festen Anlaufpunkt bieten. Das Angebot

umfasst das klassische Friseurhandwerk für Damen, Herren und Kinder. Mit fundiertem Fachwissen berät Sie das Team typgerecht sowie individuell und freut sich auf Ihren Besuch!



**Friseur
Papenkort-Schmidt**

Oststraße 36 · 33154 Salzkotten-Thüle
Tel. 0 52 58 / 980 70 27

Öffnungszeiten
Di., Do., Fr. 8.30 bis 18.30 Uhr
Mi. und Sa. 8.30 bis 13.30 Uhr

*Termine auch ohne vorherige
Anmeldung möglich!*



DRITTES „DINNER IN WEISS“

An einem geheimen Ort findet am 3. Juni das große Picknick statt

Am Mittwoch, dem 3. Juni, wird ein noch geheimer Ort in Salzkotten wieder Schauplatz für ein großes Picknick. Angelehnt an das Original „Diner en blanc“ aus Frankreich findet bereits zum 3. Mal ein Dinner in weiß statt.

Im letzten Jahr nahmen am Dinner in weiß in Salzkotten mehr als 1.000 Besucherinnen und Besucher im wunderschönen Garten der Kongregation

der Franziskanerinnen bei herrlichem Wetter teil. Nach einer großen Nachfrage sind bereits alle Tische für die Veranstaltung Dinner in weiß ausverkauft.

„Die Besucherinnen und Besucher geben sich jedes Jahr viel Mühe, decken die Tische liebevoll mit weißen Tischdecken, Kerzen und Blumen und bauen ein reichhaltiges Essen für die jeweiligen Freundinnen und Freunde oder Kolleginnen und Kollegen auf. Wir freuen uns wieder auf einen

schönen Sommerabend - ganz in weiß“, so Bürgermeister Ulrich Berger.

Den Ursprung zu dieser Veranstaltung legte ein Franzose, der seine Gartenfeier aus Platzmangel kurzerhand in einen Park verlegen musste. Nach einer gelungenen Feier beschloss er, jährlich ein Picknick an einem öffentlichen Ort zu veranstalten. Die Plätze wurden größer und zentraler. Heute treffen sich nicht nur in Paris, sondern auch in zahlreichen deutschen Großstädten Bewohnerinnen und Bewohner zu einem großen Picknick ganz in weiß. Die Besucherinnen und Besucher kommen in weißer Kleidung, decken den Tisch mit weißen Tischtüchern und verbringen gemeinsam einen schönen Tag oder Abend. Traditionell wird der Ort erst kurz vor der Veranstaltung bekanntgegeben. In Salzkotten wird auf den



GALERIE toHermes

Bilder · Rahmen · Schöne Dinge

Thüler Straße 2

33154 Salzkotten

Mo: geschlossen

Di-Fr: 10:00–18:00 Uhr

Sa: 10:00–14:00 Uhr

tohermes.de

Veranstaltungsort eine Woche vor der Veranstaltung über die lokale Presse durch ein Rätsel hingewiesen. Die Veranstaltung beginnt um 18:30 Uhr. Für ein stimmungsvolles Am- biente mit musikalischer Unternehmung wird in bewährter Form gesorgt. Weitere Informationen zum Dinner in weiß gibt es bei der Stadt Salzkotten unter der Rufnummer 05258/507-2000.

Halfmann & Stute GmbH

ENTSORGUNG + RECYCLING

Ihr Entsorgungsfachbetrieb für die Gastronomie:

- Speisereste verpackt / unverpackt
- Altfette oder Frittierfette

www.halfmann-stute.de

Bauhofstraße 6 · 33154 Salzkotten · Tel. 05258/931682 · Fax 05258/931683



DIE LÄNGSTE KFD-TAFEL DER WELT GEPLANT

Gefeiert wird am 13. & 14. Juni an verschiedensten Plätzen in Salzkotten und den Ortschaften

Am 13. und 14. Juni 2015 laden alle Katholischen Frauengemeinschaften im Bezirk Salzkotten ihre Mitglieder, aber auch Nichtmitglieder, zu einem tollen Fest im Freien mit guten Gesprächen in netter Atmosphäre an die „lange kfd-Tafel“ ein.

Gefeiert wird zum Beispiel mit einem kalten Buffet und Livemusik am frühen Abend in Verlar. Die kfd St. Johannes Salzkotten lädt zu einem

Frühstücksbrunch ein und die kfd **Upsprunge, Verne** und **Mantinghausen** zum Kaffeetrinken im Schatten der Kirche. Auf dem Sportplatz beim Sportfest tafelt die kfd **Holsen** und auf der grünen Wiese neben der Kirche, mit Livemusik, einer Luftballonaktion, mit Preisen und Kinderbetreuung begeht die kfd **St. Marien Salzkotten** zugleich ein Fest zu ihrem 50-jährigen Jubiläum. Der Fantasie waren hier keine Grenzen gesetzt. Hauptsache,

die eingeladenen Frauen fühlen sich wohl und finden es gut, Teil einer großen Frauengemeinschaft zu sein.

Hintergrund der Aktion ist der 100. Geburtstag des kfd-Diözesanverbandes. Im Jahr 1915, d.h. vor 100 Jahren, haben sich nämlich 166 Müttergemeinschaften im Bistum Paderborn zu einem Diözesanverband zusammengeschlossen – dem ersten in Deutschland! Austausch, gegenseitige Unterstützung und gemeinsames Eintreten für die eigenen Überzeugungen und Interessen war ihr Ziel und so ist es noch heute. Zwar heißen die Gemeinschaften nicht mehr „Mütterverein“, sondern Frauengemeinschaft und sind offen für Frauen in jedem Lebensalter und jeder -situation, aber dennoch bleiben die Ziele dieselben. Frauen setzen sich für die Interessen von Frauen ein. Manches



Die kfd im Bezirk Salzkotten lädt ein, an der „langen kfd-Tafel“ Platz zu nehmen und an den verschiedenen Orten mitzufeiern.

Ziel konnte bereits in die Tat umgesetzt werden: Mädchen dienen selbstverständlich am Altar, immer mehr Frauen engagieren sich in Gesellschaft und Kirche, arbeiten selbstständig in Männerberufen oder beziehen gleiche Rente für ihre Mütterarbeit. Es darf

also durchaus gefeiert werden, nicht nur in Salzkotten, sondern im gesamten Bistum. **Wie lang die virtuell zusammengesetzte Tafel wird, ob es wirklich „die längste kfd-Tafel Deutschlands oder sogar der Welt“ wird, wir dürfen gespannt sein!**

Ernährungspraxis von Frau Isenbort-Mäder übernommen:

MARLEN ISEKENMEIER
staatlich anerkannte Diätassistentin (VDD-zertifiziert)

Kirchstrasse 32
33154 Salzkotten
Telefon: 05258-50 59 27 2
Telefax: 05258-50 59 27 3
Email: m.isekenmeier@dr-ambrosius.de
www.dr-ambrosius.de

STUDIO FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

VDD
Zertifiziertes Mitglied im Verband der Diätassistenten VDD e.V.

KIEFERORTHOPÄDIE UND SCHLAFEN OHNE SCHNARCHEN

Im September 2014 hat Zahnärztin Sandra Malter-Vargiu nach 8-monatiger Fortbildung ihr Curriculum für die Kieferorthopädie erfolgreich abgeschlossen und darf nun den Tätigkeitsschwerpunkt Kieferorthopädie führen.

Wir würden uns daher sehr freuen, wenn wir Kinder und Erwachsene mit großen und kleinen Zahnfehlstellungen kompetent behandeln dürfen.

Gesunder Schlaf ist lebenswichtig. Leider leiden viele Erwachsene und Kinder an

Schnarchen und anderen Schlafstörungen. Dies kann sowohl zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen als auch zu psychischen Belastungen in der Familie führen.

Um diesen Menschen helfen zu können, hat Frau Malter-Vargiu eine 6-monatige Fortbildung absolviert und dieses Jahr erfolgreich mit dem Curriculum für Schlafmedizin abgeschlossen. Auch hier darf sie nun den Tätigkeitsschwerpunkt Schlafmedizin führen. Wir würden uns sehr freuen Sie diesbezüglich kompetent beraten zu dürfen.

Zahnärztin
Fr. Sandra Malter-Vargiu



Zahnarztpraxis am Salinenhof
Geseker Str. 10 · 33154 Salzkotten
Tel.: 0 52 58 / 86 93

SALZKOTTEN SINGT!

Chorfest am 21. Juni an der Dreckburg – Eintritt ist frei

Zusammen mit der Stadt Salzkotten hat die Singgemeinschaft Salzkotten alle Chöre der Kernstadt Salzkotten eingeladen, an einem Chorfest am 21. Juni 2015 um 12.00 Uhr auf dem Gelände der Dreckburg, teilzunehmen.

Anlass für dieses Konzert war ursprünglich der 15. Geburtstag des Kinderchores und das 40-jährige Bestehen des Konzertchores der Singgemeinschaft und auf dem Programm stehen unter anderem die Laus-

bubenstrieche von Wilhelm Busch Max und Moritz in Vertonungen von Heinrich Sutermeister, Ingo Bredembach und C. Ad. Lorenz. Vorgetragen werden sie im Wechsel von den Sängerinnen und Sängern des Kinderchores unter der Leitung von Uta Hänsch und des Konzertchores der Singgemeinschaft Salzkotten, geleitet von Thomas Rimpel. Begleitet werden sie auf dem Konzertflü-



gel von Marianne Wiemann und Bettina Verges. In einem zweiten Konzertblock werden neben der Singgemeinschaft der Chor Ad Libitum unter der Leitung von Regine Neumüller sowie der Chor der Danzdeel, geleitet von Uta Hänsch, musikalische Beiträge leisten.

Zwischen den Konzertteilen und am Ende des Programms sind alle Besucher eingeladen, bei einem gemeinsamen Offenen Singen, je nach Wetterlage auch im Freien, mitzumachen. Für das leibliche Wohl wird gesorgt, Getränke und Würstchen sowie Kaffee und Kuchen stehen bereit. Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei.

Wohnmobile-Hochstift.de

Ihre Wohnmobil-Vermietung mit Qualität



DAMIT SIE URLAUB MACHEN KÖNNEN

Thorsten Käuper · Frieth 16 · 33154 Salzkotten

Telefon 0 52 58 / 9 77 77 27 · Handy 0 170 / 894 060 3
Fax 0 52 58 / 9 77 79 69 · E-Mail info@wohnmobil-hochstift.de

TREUCON – JETZT AUCH LANDWIRTSCHAFTLICHE BUCHSTELLE

Besuchen Sie uns auf dem Tag der Landwirtschaft

Ihr Ansprechpartner bei der Beratung von land- und forstwirtschaftlichen Betrieben

Wir haben unser Dienstleistungsangebot weiter ausgebaut und bieten nun auch die Beratung von land- und forstwirtschaftlichen Betrieben an. Herr Rechtsanwalt/Steuerberater André

Tacke hat nach erfolgreich abgelegter Prüfung die Zusatzqualifikation „Landwirtschaftliche Buchstelle“ erworben und berät Sie gern. Die Besonderheiten in steuerlicher, aber auch z.B. in erbrechtlicher Hinsicht, werden dabei berücksichtigt und gemeinsam erarbeitet und gelöst.

Wir präsentieren unsere Kanzlei auf dem Tag der Landwirtschaft in Salzkotten am 14.06.2015 ab 10:00 Uhr.

Auf dem Gelände der Firmen AGRAVIS Technik Saltenbrock und der Raiffeisen Westfalen Mitte (Ferdinand-Henze-Straße) können Sie Einblicke in die Landwirtschaft erhalten. Der Grüne Berufszweig sowie Firmen und Institutionen, die im Bereich der Landwirtschaft tätig sind, informieren über ihre Angebote. Tierschauen mit Prämierungen sowie Vorführungen von Maschinen und ein umfassendes Rahmenprogramm laden zu einem Besuch ein.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Stand! Ihr **TreuCon** Team



Bild: Peter Hillpixelio.de

SPORTLICHE STÄDTEPARTNERSCHAFT

Seitdem vor fünf Jahren die Städtepartnerschaft mit Bystrice pod Hostynem unterzeichnet wurde, nehmen von dort regelmäßig Sportlerinnen und Sportler am Klingenthal Sport Marathon mit teilweise großem Erfolg teil.

So gewann Tomas Blaha schon zweimal den Halbmarathon und belegte einmal Platz zwei. Im letzten Jahr war der 39-jährige verhindert, will in diesem Jahr aber wieder angreifen. Dafür vertraten ihn seine Sportkollegen Josef Sedlacek und Pavel Pilar 2014 bestens, landeten im Halbmarathon einen Doppelsieg. Zudem lief 2014 Tomasz Swoboda beim Marathon als 2. durchs Ziel und Martina No-

votna belegte im Halbmarathon Platz 3. Insgesamt kommen 22 Personen aus der Partnerstadt, 11 davon gehen mit an den Start. Zu ihnen gehört auch Marek Vyleta, katholischer Pastor in Bystrice, der über 10 km startet. Als Begleitpersonen sind die stellvertretende Bürgermeisterin Vladislava Belikova, Impulsgeberin der Partnerschaft, Stanislav Malant, Vorsitzender des Partnerschaftsvereins, Stadtrat Antonin Parizek und Charitas-Direktor Milan Jelinek mit dabei.

Erstmals fällt in der Partnerstadt der **Hostyn-Lauf am 22. August**, 5 km mit einem Höhenunterschied von 400 Metern, nicht mit dem Hederauenfest zusammen. Das Partnerschaftskomitee in Salzkotten würde sich freuen, wenn viele Sportlerinnen und Sportler aus der Region dort teilnehmen würden.



Eingerahmt von den Bürgermeistern Michael Dreier und Zdenek Panek, Tomasz Swoboda, 2. im Marathon 2014.

Thüle II feiert Aufstieg

Die 2. Mannschaft der Tischtennisabteilung des VfL Thüle kann nach einer erfolgreichen Saison den Aufstieg feiern. Mit 26 : 6 Punkten errang man den 2. Tabellenplatz und kann zur neuen Saison in die 2. Kreisklasse aufsteigen.

Training sowie Meisterschaftsspiele finden dienstags und freitags ab 19.30 in der Turnhalle Thüle statt. Neue interessierte Tischtennis-Spieler,



V.l. Hans-Bernd Gimmler, Reinhard Hupe, Andreas Richert, Johannes Böhmer, Manfred Sonntag und Gerhard Kock. Es fehlt Michael Schalk.

oder die es werden wollen, sind gerne willkommen.



- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Steuererklärungen
- Unternehmensnachfolge
- Unternehmensumstrukturierung u.v.m.
- Jahresabschlüsse
- Arbeitnehmerveranlagungen
- Rechtsformberatung

verbunden. durch leistung

Lange Straße 28, 33154 Salzkotten

Tel. +49 05258 9787-0

info@treucon-gmbh.de

Fax +49 05258 9787-27

www.treucon-gmbh.de

FERIENZEIT – FREIZEIT – LESEZEIT

Sommer-Lese-Clubs starten am 22. Juni 2015

Am Montag, den 22. Juni fällt wieder der Startschuss für das Ausleihen der vielen neuen und spannenden Bücher bei den beliebten Sommer-Lese-Clubs in der Stadtbibliothek Salzkotten: der Junior-Lese-Club wendet sich an die Grundschulkinder und der Sommer-Lese-Club an die Kinder der weiterführenden Schulen (Kl. 5-7).

Die Schulen werden mit Informationsmaterial versorgt und alle Schüler und Schülerinnen sind zur Anmeldung herzlich willkommen. Bei der Anmeldung bekommen alle Kinder, die mitmachen wollen ihre Logbücher. Am 14. August ist dann mit der Abgabe der Logbücher das Ende der Leseaktion.

Wie im letzten Jahr können für die Lese-Clubs mit Hilfe von Sponsoren aus der örtlichen Wirtschaft, dem Förderverein der Bibliothek und vom Kultursekretariat NRW über 300 nagelneue spannende Bücher ge-

kauft werden. Viele Schulen belohnen die Teilnahme sogar zusätzlich mit einem Eintrag ins Zeugnis.

Das Team der Stadtbibliothek Salzkotten freut sich auf ganz viele Anmeldungen und Teilnehmer. Mehr Infos auch unter 05258 – 21151 oder unter www.sommerleseclub.de

Zusätzlich gibt es dieses Jahr in der Zweigstelle Niederntudorf wieder die Möglichkeit bei den Lese-Clubs mitzumachen: Start ist dort am Sonntag, den 21. Juni und Ende am 19. August 2015. Geöffnet ist die Bücherei Niederntudorf in dieser Zeit jeden Sonntag von 11:30 - 12:30 Uhr.

Wer mindestens drei Bücher in den großen Ferien liest, bekommt bei der großen gemeinsamen Abschlussparty beim Hederauenfest am Samstag, den 29. August eine Urkunde und kann sich auf eine Verlosung u. a. freuen.



SIEGER DER LETZTEN JAHRE

**NACH DEM LAUF
IST VOR DEM LAUF!**

9. Klingenthal Sport Marathon am 5. Juni 2016

2008

Marathon-Männer: Mathias Nahen, TV Jahn Bad Driburg 2:40.10
Marathon-Frauen: Mechthild Lappe, VfB Salzkotten 3:21.37
Halbm.-Männer: Anatoli Derksen, Non-Stop-Ultra 1:17.34
Halbm.-Frauen: Dr. Franziska Stebner, TSV Tudorf 1:24.38
DUO-Team-Marathon: HME 3:16.28

2009

Marathon-Männer: Konrad Schulz, Die Unbestechlichen 2:42.43
Marathon-Frauen: Mechthild Lappe, VfB Salzkotten 3:22.29
Halbm.-Männer: Andreas Frigger, PSV Brilon 1:18.05
Halbm.-Frauen: Carolin Gläser, Eberstedter Mühle 1:22.26

2010

Marathon-Männer: Robert Schulz, Die Unbestechlichen 2:46.34
Marathon-Frauen: Mechthild Lappe, VfB Salzkotten 3:39.59
Halbm.-Männer: Aloys Buschkühl, LG Warstein Rütten 1:15.24
Halbm.-Frauen: Carolin Gläser, Eberstedter Mühle **1:21.53**
Staffel-Marathon: Laktatjunkies Geseke 3:06.34

2011

Marathon-Männer: Björn Bohle 2:59.27
Marathon-Frauen: Birgit Schönher-Höschler, Wuppertal 3:12.59
Halbm.-Männer: Tomas Blaha, CZE Städtepartnerschaft, Salzkotten-Bystrice 1:14.51
Halbm.-Frauen: Dr. Franziska Stebner, LC Paderborn 1:28.29
Staffel-Marathon: Laktatjunkies Geseke 3:05.54

2012

Marathon-Männer: Mathias Nahen, TV Jahn Bad Driburg 2:42.48
Marathon-Frauen: Mechthild Lappe, LF Elsen-Wewer 3:33.49
Halbm.-Männer: Tomas Blaha, CZE Städtepartnerschaft, Salzkotten-Bystrice **1:13.14**

Halbm.-Frauen: Dr. Franziska Stebner, LC Paderborn 1:25.03
10 km-Männer: Holger Schulte, Niederntudorf 42:43.8
10 km-Frauen: Anja Sauerland, Bielefeld 47:49.3
Zehntel-Männer: Marco Göbel, TuRa Elsen 21:10.1
Zehntel-Frauen: Lena Hensmeier, SC Rot-Weiß Verne 23:31.1
Staffel-Marathon: Gymnasium Antonianum Geseke 2:39.49

2013

Marathon-Männer: Mathias Nahen, TV Jahn Bad Driburg 2:41.38
Marathon-Frauen: Simone Siepler, LF Lüchtringen 3:30.47
Halbm.-Männer: Michael Brand, Non-Stop-Ultra Brakel 1:13.29
Halbm.-Frauen: Dr. Franziska Stebner, LC Paderborn 1:25.52
10 km-Männer: Dirk Raabe, Zollamt Paderborn 37:34.4
10 km-Frauen: Petra Freudenberger-Lötz, LG Kaufungen **43:28,9**
Zehntel-Männer: Werner Pape, Gymn. Antonianum Geseke **15:34,5**
Zehntel-Frauen: Lilieth Schumacher, VfB Salzkotten **18:40,7**
Schnellste Schule: Liborius-Schule **59:27,4**
Staffel-Marathon: three and a half man **2:34,07**
Marathon-Mannschaftswertung: TSVE 1890 Bielefeld **11:53:15,5**
Halbm.-Mannschaftswertung: Team Salzkotten-Bystrice **4:37:59,8**

2014

Marathon-Männer: Mathias Nahen, TV Jahn Bad Driburg **2:39,26**
Marathon-Frauen: Nadja Koch, SCC Scharmede **3:10,58**
Halbm.-Männer: Josef Sedlacek, Team Salzkotten-Bystrice 1:17,10
Halbm.-Frauen: Melanie Räder, TSV Heiligenrode 1:32,34
10 km-Männer: Oliver Degenhardt, LAG Wesertal **37:19**
10 km-Frauen: Elke Wolf, SCC Scharmede 47:16
Fit&Fun-Männer: Andrew Maher, LTV Lippstadt **21:50** **Fett = aktuelle Bestzeit**
Fit&Fun-Frauen: Rebecca Tewes, Salzkotten **28:09**
Staffel-Marathon: LTV Lippstadt & Freunde 2:43,32



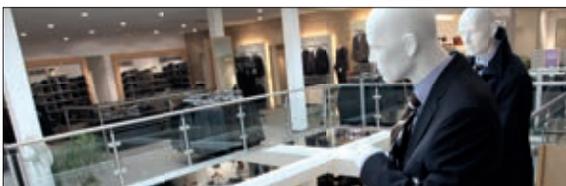
VORWEG GEHEN



Medienpartner
Westfälisches Volksblatt
die Lokaltrottel



Mobilitätspartner
NIGGEMEIER
Ihr Autohaus in Salzkotten



MODETRENDS 2015



Modehaus
DUNSCHEN
Delbrück

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 9-12.30 Uhr, 14-8.30 Uhr,

Samstag durchgehend bis 16 Uhr | www.dunsch-en-mode.de

KREISELFREUNDE unterstützen SC Paderborn 07

Der heimische Bundesligist SC Paderborn 07 wirbt aktuell mit der Treue-Kampagne „Lass mal #ERSTKLASSIG bleiben“. Ziel der Kampagne soll es sein, die Begeisterung an der Bundesliga und an der Leistung des SC Paderborn 07 sowie die Treue zum Verein zu stärken.

Der SC Paderborn 07 hat die Stadt Salzkotten und alle weiteren Kommunen im Kreisgebiet zu unterstützen. Die Stadt Salzkotten hat die Kreiselfreunde Salzkotten, die bereits zahlreiche großartige Projekte umgesetzt haben, als erfahrene Kreiselfreunde gefragt, ob sie am Kreis an der Wewelsburger Straße/Tudorfer Straße die Kampagne aufgreifen könnten.

Am 11.05.2015 überzeugten sich der geschäftsführende Vize-Präsident, Martin Hornberger, und Bürgermeister Ulrich Berger vor Ort von der neuen Kreiselfreunde-Gestaltung. „Es ist wirklich sensationell, dass die Kreiselfreunde Salzkotten innerhalb kürzester Zeit eine solche tolle Gestaltung des Kreisels vornehmen konnten und damit die Treue-Kampagne unterstützen!“, so Martin Hornberger und Ulrich Berger. Salzkotten zeigt so, dass auch die Region hinter dem hei-

mischen Bundesligisten steht. Martin Hornberger überreichte den Kreiselfreunden einen SCP-Wimpel, der von allen Spielern signiert wurde.

www.kreisel-salzkotten.de



WOHTRENDS UND EINRICHTUNGSIDEEN

Markenmöbel im Einrichtungshaus Niggemeyer in Salzkotten

Auf über 2.200 qm präsentiert das Einrichtungshaus & Küchenstudio Niggemeyer Ihnen aktuelle Einrichtungsideen, Polstermöbel, Relaxedsessel und Funktionssofas, Speisezimmer, Schlafzimmer, Wohnaccessoires und Dekoartikel sowie aktuelle Küchentrends. Von klassisch bis modern, im Landhausstil oder in trendigen

Farben. Bei uns finden Sie sicherlich die passende Einrichtung.

Ganz aktuell bietet Ihnen das Einrichtungshaus die neueste Lösung gegen Kabelsalat in Ihrem Wohnzimmer: Das Multimediaprogramm von Musterring ist die perfekte Basis und moderne Umrahmung für Ihre TV- und HiFi-

geräte. Alles ist durchdacht bis ins kleinste Detail: verschiebbare Oberböden, TV-Funktionspaneele, Klappfächer mit Gasdruckfeder, unsichtbare Kabeltunnel... und noch viel mehr. Schöne Vitrinen, Sideboards und Hängeelemente, je nach Wunsch mit Glaseinlagen und Beleuchtung, geben Ihrem „Heim-

kino“ eine wohnliche Note. Lassen Sie sich kompetent beraten und inspirieren – das Team vom Einrichtungshaus & Küchenstudio Niggemeyer steht Ihnen bei der Planung und Realisierung Ihrer Wohnträume gern zur Seite, egal ob es um die Raumgestaltung, Farben oder die richtige Pflege Ihrer neuen Möbel

geht. Auch für schwierige Raumsituationen findet das Team garantiert die passende Lösung. Das gemeinsame Ziel ist die Erfüllung individueller Kundenwünsche!

Wir hoffen Sie bald in unserem Möbelhaus in Salzkotten begrüßen zu dürfen!

Kabelsalat ade!

Erstklassige Lösungen für alle, die den Sound hören, aber nicht sehen wollen

Das neue Multimediaprogramm von Musterring ist die perfekte Basis und moderne Umrahmung für Ihre TV- und Hi-Fi-Geräte.

Jetzt bei uns entdecken!



Niggemeyer

Einrichtungshaus & Küchenstudio

Niggemeyer GmbH & Co. KG
Geseker Str. 49
33154 Salzkotten
Tel.: 05258 940000

Unsere Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 9.30 bis 12.30 Uhr
und 14.00 bis 19.00 Uhr
Sa.: 9.30 bis 14.00 Uhr
und nach Vereinbarung

www.moebel-niggemeyer.de

OPEN AIR BASAR

31. Mai 2015 · 13-16 Uhr · Familienzentrum Kuhbusch

In der Zeit von 13-16 Uhr findet im Familienzentrum Kuhbusch, Begonienstr.13 in Salzkotten, ein Open-Air-Basar „Rund ums Kind“ statt.

Friseur/in gesucht!

Wir suchen eine/n Mitarbeiter/in in Vollzeit

Salon
Buckler

Bewerbung an Salon Buckler
Klingelstraße 18 · 33154 Salzkotten

Anlässlich des Marathons:

PARTNERTREFFEN BEI HÜPPMEIER MARKETING & DESIGN GMBH



MIT DER RICHTIGEN AUSTRÜSTUNG EINFACH BESSER LAUFEN

Fußanalyse bei Klingenthal Sport verbessert Laufstil

Der Sport Nummer eins ist und bleibt das Laufen. Sei es wegen der guten Vorsätze, weil die Sonne strahlt oder weil der Winterspeck für die neue Frühlings- und Sommermode weg muss – es scheint, als würde derzeit jeder joggen. Und das ist auch gut so, denn Laufen ist gesund. Wer neben seiner Fitness noch auf seine Gesundheit achtet, setzt im Vorfeld auf eine computergesteuerte Lauf- und Fußanalyse.

Am 7. Juni werden erneut mehr als 1.000 Läufer beim Klingenthal Sport Marathon Salzkotten an der Startlinie stehen. Vor allem das Training für einen solchen Lauf hat positive Effekte auf Herz, Bänder

und das Immunsystem. „Das Gesunde am Marathon ist die Vorbereitung darauf“, heißt es deshalb auch von führenden Sportexperten.

Knochen, Bänder, Gelenke und Muskeln werden durch sanftes Training gestärkt. Damit es auch während und nach dem Sportevent zu keinen

Kniebeschwerden oder schmerzenden Schienbeinen kommt, ist ein richtiger Laufschuh entscheidend.

„Pro Laufschrift müssen die Knie Kräfte abfedern, die dem Drei- bis Fünffachen des Körpergewichts entsprechen. Ein 80 Kilogramm schwerer Läufer belastet während eines Marathons jedes Kniegelenk mit insgesamt 5.000 Tonnen“, erklärt Detlef van der

Heide, Laufexperte bei Klingenthal Sport. Deshalb setzen Profis, aber auch viele Laufanfänger, auf eine professionelle Laufausrüstung.

Bei Klingenthal Sport hat man bereits seit langem mit einer großen Running-Abteilung auf den Laufboom reagiert. „Mit innovativer Bekleidung in

Das Gesunde am Marathon ist die Vorbereitung darauf.

hervorragender Funktionalität, mit Zusatzequipment wie Pulsuhren, Reflektoren und Stirnlampe und natürlich mit dem richtigen Laufschuh bieten wir allen Zielgruppen echten Laufspaß“, so van der Heide.

Zusätzliche professionelle Unterstützung beim Laufschuhkauf bei Klingenthal Sport

bietet der computergestützte Schuh-Coach. Mittels professioneller Fußvermessung und Laufstilanalyse fließen alle wichtigen Details in die Kaufberatung mit ein. „Als führendes Haus und als Haupt- und Namenssponsor des Salzkotten Marathons ist es uns wichtig, unseren Kunden eine fachkompetente Beratung zu bieten“, erläutert Ulrich Henning, Geschäftsleiter Klingenthal Sport. „Wer an einer Fehlstellung der Füße leidet, kann sich zudem von unserem Orthopädie-Schuhmachermeister über Einlagen informieren.“

Aus seiner Erfahrung in der Klingenthal-Laufschule weiß Dirk Plogsties vor allem um

die notwendige ausreichende Bewegungsfreiheit der Füße in den Laufschuhen. „Neu

Wichtig ist die ausreichende Bewegungsfreiheit der Füße in den Laufschuhen.

erstandene Laufschuhe bleiben für rund 800 Kilometer ein treuer Begleiter. Danach gelten selbst die besten als abgelaufen“, erläutert er.

Am 7. Juni fällt der Startschuss zum Marathon in Salzkotten. Dann zeigt sich zum achten Mal: Mit Klingenthal Sport läuft es bestens.

Pressekontakt: Katja Finke /
FOREWARD! /
eMail: katja.finke@foreward.de

RUNNING

